



***MENOS É MAIS: A EXPERIÊNCIA SUBJETIVA  
DO PERFECCIONISMO NUMA PERSPETIVA  
FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL***

**INÊS RIBEIRO DA SILVA NETO PARADA**

**Orientador de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR VÍTOR AMORIM RODRIGUES

**Professor de Seminário de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR VÍTOR AMORIM RODRIGUES

**Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:**

**MESTRE EM PSICOLOGIA**

Especialidade em Psicologia Clínica

**2018**

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do  
Professor Doutor Vítor Amorim Rodrigues,  
apresentada no ISPA – Instituto Universitário para  
obtenção de grau de Mestre na especialidade de  
Psicologia Clínica

## AGRADECIMENTOS

Muito Obrigada,

À minha *Família*, a Toda a minha Família, que sempre me apoiou e me segurou em todos os momentos da minha vida, que me incutiu princípios e valores para conhecer e ser *mais* – sei que o continuarão a fazer. E à minha *irmã*, Marta, que sempre foi um exemplo a seguir e sem a qual nada seria possível!

Ao Professor Doutor Vítor Amorim, que me permitiu crescer e *estar*; o meu mais sincero obrigada por todas as partilhas e brilhantes ensinamentos continuados no tempo. E aos companheiros do Seminário de Dissertação, que me acompanharam e possibilitaram vivências inimagináveis de partilha e de reflexão crítica – que nos continuaremos a acompanhar.

Aos meus amigos e colegas, agradeço a todos! Ana, sem dúvida um especial e ‘apertado’ Obrigada, fizeste estes anos da minha vida serem dos melhores.

Àqueles que fizeram parte deste trabalho e com quem tive o privilégio de ter contacto, ensinaram-me tanto sobre a minha identidade como futura investigadora, mas também como *pessoa*.

A todos aqueles que já não estão e que se cruzaram na minha vida, fizeram-me acreditar!

«*Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.*»  
(Saint-Exupéry, 1943)

Uma vez mais, Muito Obrigada!

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS .....</b>	<b>III</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>IV</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS .....</b>	<b>VI</b>

<b>CAPÍTULO 1 – <i>A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo: Uma Revisão Teórica</i> .....</b>	<b>Pág. 1</b>
<b>RESUMO/ABSTRACT .....</b>	<b>Pág. 1</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>Pág. 1</b>
O Ser-Perfeito.....	Pág. 2
As três Dimensões e três Conceptualizações base do Perfeccionismo .....	Pág. 3
Estado da Arte .....	Pág. 5
Pertinência do Estudo.....	Pág. 9
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>Pág. 18</b>

<b>CAPÍTULO 2 – <i>LESS IS MORE: A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo numa Perspetiva Fenomenológico-Existencial</i> .....</b>	<b>Pág. 19</b>
<b>RESUMO/ABSTRACT .....</b>	<b>Pág. 19</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>Pág. 20</b>
O Ser-Perfeito.....	Pág. 20
Pertinência do Estudo.....	Pág. 22
<b>MÉTODO .....</b>	<b>Pág. 22</b>
Metodologia de Análise de Dados .....	Pág. 22
Procedimentos e Impactos Éticos.....	Pág. 23
Participantes .....	Pág. 24
Instrumentos.....	Pág. 24
<b>RESULTADOS .....</b>	<b>Pág. 25</b>
Síntese de Significados .....	Pág. 25

<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>Pág. 27</b>
Necessidade de <i>existir</i> como um ser-perfeito.....	Pág. 27
Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir .....	Pág. 28
Dificuldade de Expressão do Sofrimento.....	Pág. 29
Estratégias de Funcionamento.....	Pág. 30
Vivências com valência emocional negativa .....	Pág. 31
Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser.....	Pág. 31
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>Pág. 34</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>Pág. 34</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>Pág. 39</b>
Anexo 1. Carta de Consentimento Informado e Gravação da Entrevista .....	Pág. 39
Anexo 2. Carta de Informação ao Participante .....	Pág. 40
Anexo 3. Guião para Entrevista Fenomenológica-Existencial .....	Pág. 41
Anexo 4. <i>Escala Multidimensional de Perfeccionismo</i> (Hewitt & Flett) .....	Pág. 43

## ÍNDICE DE ANEXOS

### Índice de Tabelas

Tabela 2 – Participante Nº 1 (P1) .....	Pág. 45
Tabela 3 – Participante Nº 2 (P2) .....	Pág. 71
Tabela 4 – Participante Nº 3 (P3) .....	Pág. 105
Tabela 5 – Participante Nº 4 (P4) .....	Pág. 139
Tabela 6 – Participante Nº 5 (P5) .....	Pág. 159
Tabela 7 – Participante Nº 6 (P6) .....	Pág. 182
Tabela 8 – <i>Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo</i> .....	Pág. 229
Tabela 9 – <i>Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo e Variâncias Empíricas</i> .....	Pág. 231

### Índice de Figuras

Figura 1 – <i>Resumo Esquemático sobre o constructo do Perfeccionismo</i> ....	Pág. 18
Figura 2 – <i>Esquema Global dos Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo</i> .....	Pág. 234

## CAPÍTULO 1 – *A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo: Uma Revisão Teórica*

### RESUMO

O perfeccionismo tem vindo a ser amplamente estudado na literatura, mas parece haver uma falha quanto à sua descrição e compreensão pela perspectiva Fenomenológico-Existencial. O presente trabalho emerge a propósito da necessidade de realizar uma revisão teórica deste fenómeno e uma desconstrução acerca deste constructo multidimensional. Realizou-se uma revisão de literatura segundo estudos de ordem qualitativa e quantitativa, passados e recentes, refletindo-se acerca das definições, correlações e atribuições de significado, bem como do conhecimento da Psicologia acerca deste tema. Múltiplas contribuições surgem para uma futura intervenção.

**Palavras-chave.** *Perfeccionismo; O Ser-Perfeito; Revisão Teórica; Fenomenologia; Perspetiva Fenomenológico-Existencial.*

### INTRODUÇÃO

*«O autoconhecimento é um presente supremo, um tesouro tão precioso como a própria vida.» (Yalom, 2016)*

O perfeccionismo, ao longo dos tempos, tem ganho grande reconhecimento no contexto clínico e académico,

### ABSTRACT

Studies about perfectionism are widely reported in the research literature, but there seems to be a lack of Phenomenological-Existential descriptions and understanding. The present work emerges on the need for a theoretical review of this phenomenon and a deconstruction of this multidimensional construct. A literature review was carried out based on qualitative and quantitative research, of the past and present, reflecting on the definitions, correlations, and attributions of meaning, as well as the knowledge of Psychology about this theme. Contributions are in order for a future intervention.

**Key-Words:** *Perfectionism; Being-Perfectionist; Theoretical Review; Phenomenology; Phenomenological-Existential Perspective.*

particularmente na perceção do impacto que o mesmo exerce sobre a vida académica e profissional, bem como, sobre a aparência física e as relações interpessoais (Stoeber & Stoeber, 2009). Já Aristóteles acreditava na premissa de que uma das pedras basilares do ser humano se prendia

com o crescimento por vias da excelência (Bradford, 2017) e, atualmente, deparamo-nos com uma sociedade que incita o desenvolvimento da competitividade e do alcance da *medalha de ouro*.

A literatura referente à compreensão do constructo do perfeccionismo abrange múltiplas conceptualizações não existindo, ainda, um consenso entre as mesmas; se o entendermos como uma exigência sobre o próprio ou sobre os outros, com o estabelecimento de padrões de desempenho excessivamente elevados, acompanhados por uma autoavaliação crítica (Oliveira, 2011; Frost *et al.*, 1990; cit. por Macedo, 2012), consideramos que um indivíduo perfeccionista acarreta em si um esforço redobrado com (i) processos de atenção seletiva (foco numa qualidade considerada negativa, defeito, fraqueza ou falha pessoal percebida) (Tajikzadeh, Sajadi, Honarmand & Davudi, 2016), (ii) a noção de estar em alerta constante para situações promotoras de insucesso (hipervigilância) e (iii) objetivos, interpretações e avaliações por vezes irrealistas e inflexíveis, que definem o seu valor próprio. Hollander (1965; cit. por Shafran, Cooper & Faurburn, 2002), autor pioneiro, define o perfeccionismo como «(...) o hábito de exigir a si próprio e aos outros uma elevada quantidade de desempenho, maior do que o requerido pela situação (...).» e pressupõe

que a atenção do indivíduo perfeccionista, constantemente, se direciona para o julgamento de outrem face ao que está feito em detrimento do que a pessoa é, enquanto *ser*.

A investigação a propósito do perfeccionismo tem génese na Teoria Psicodinâmica, particularmente com autores pioneiros como Adler e Horney, que identificavam este constructo como um aspeto multidimensional com níveis adaptativos e maladaptativos, em termos da saúde mental (ver como exemplo, Akay-Sullivan, Sullivan & Bratton, 2016); uma luta inata pelo perfeito [«(...) *algo sem o qual seria impensável* (...) [viver].» (Ansbacher & Ansbacher, 1956)] e/ou como «(...) *a tirania do deveria ser*.» sobreposta a uma estrutura de personalidade neurótica deserta de quaisquer aspetos positivos, respetivamente.

É, ainda, importante ressaltar que a procura pela perfeição é expressa de formas diversificadas consoante os seus comportamentos funcionais ou disfuncionais para o alcance de um fim desejado (Akay-Sullivan, Sullivan & Bratton, 2016).

## O Ser-Perfeito

Atendendo a esta premente procura pela perfeição, erguem-se duas nuances fulcrais alusivas à intenção



comportamental<sup>1</sup> do sujeito («*Querer ser perfeito*») e à eficiência do desempenho e sucesso na sua concretização («*Ser perfeito*»), parecendo existir uma frequente dualidade entre o querer ser perfeito e a impossibilidade de atingir um qualquer estado ideal. De uma forma geral, são delineadas dimensões e operacionalizações principais do perfeccionismo que auxiliam na conceptualização e compreensão do mesmo, assim como, na sua investigação quantitativa e qualitativa e crescente interesse.

### **As três Dimensões e três Conceptualizações base do Perfeccionismo**

Abordam-se como dimensões base do perfeccionismo, o seguinte: 1) *Perfeccionismo Autoorientado*, fundamentalmente uma dimensão intraindividual que deriva e caminha em direção ao próprio (o interno), acarretando autocritica e autopunição; 2) *Perfeccionismo Orientado para os Outros*, visto como uma dimensão interpessoal derivada do próprio e que culmina em exigências direcionadas para outros (o externo), motivando sentimentos de hostilidade, falta de confiança, solidão e dificuldades no ajustamento social; e finalmente, 3)

*Perfeccionismo Socialmente Prescrito*, percecionado igualmente como uma dimensão interpessoal interligada à percepção de que os outros impõe exigências irrealistas ao próprio, suscitando depressão, ansiedade, revolta, sentimentos de fracasso e necessidades de aprovação e de reconhecimento (ver como exemplo, Woloshyn, 2007).

Concomitantemente, transparecem operacionalizações do tipo: 1) *Perfeccionismo Adaptado* (perfeccionismo normal ou os perfeccionistas saudáveis), integrando níveis superiores de empenhamento e de desempenho perfeccionistas (esforço *quase* motivacional) e níveis inferiores de preocupações perfeccionistas – elevados níveis de autoestima e, baixos níveis de ansiedade e de depressão, sentimentos de esperança (Ashby, Dickson, Gnilka & Noble, 2011; cit. por Gnilka, Rice, Ashby & Moate, 2016), ajustada interação social, variáveis familiares positivas (Ashby, Dickson, Gnilka & Noble, 2011; cit. por Gnilka, Rice, Ashby & Moate, 2016) e processos de *coping* saudáveis face a situações inesperadas (Gnilka, Ashby & Noble, 2012); 2) *Perfeccionismo Maladaptativo* (perfeccionismo neurótico ou os perfeccionistas não-saudáveis), com níveis

---

<sup>1</sup> De notar que o perfeccionismo, por vezes, se apelida como um *processo transdiagnóstico* por se poder tornar num aspeto da cognição ou do

comportamento fomentador da manutenção de perturbações psicológicas (Harvey *et al.*, 2004; cit. por Egan, Wade & Shafran, 2012).

superiores de empenhamento, de desempenho e de preocupações perfeccionistas – elevados níveis de depressão, ansiedade e desesperança (Gnilka *et al.*, 2013; cit. por Gnilka & Novakovic, 2017), bem como, um foco capital nos defeitos percebidos, na crítica constante, na discrepância entre a expectativa e a realidade e um sentimento de *nunca ser bom o suficiente* (esforço pelo medo de falhar) (Wang, Wong & Fu, 2013); e 3) *Não-Perfeccionistas*, com níveis inferiores de empenhamento e de desempenho perfeccionistas – rejeição da pressão para a perfeição.

O perfeccionismo, um constructo multidimensional, espelha assim componentes de desempenho impecável, de excelência copiosa, de ações sem falhas, de tomadas de decisões *nunca* más/erradas, de sentido de responsabilidade excessivo, de hipercontrolo e preocupação constante com falhas ou limitações – torna-se possível, por exemplo, reconhecer o comportamento perfeccionista como uma estratégia para a continuidade de controlo e de segurança perante experiências ansiogénicas e desconfortáveis, isto é, como um ato de bloqueio de situações de vulnerabilidade onde “as coisas possam correr mal” (Labrecque *et al.*, 1999; cit. por

Macedo, 2012; Mallinger, 2009; Gnilka, P., McLaulin, Ashby & Allen, 2017).

Sendo esta uma investigação acerca do perfeccionismo, não poderemos deixar de abordar a psicologia da personalidade que pretende aceder a uma compreensão integrativa do sujeito como um todo (McAdams & Pals, 2006; cit. por DeYoung, 2014); especificamente, a Teoria dos ‘*Big Five*’ ou o Modelo dos Cinco Fatores – consensual e com lugar de destaque no âmbito da Psicologia – mostra uma relação significativa com este constructo. Esta teoria emerge com a aplicação dos princípios da abordagem psicológica<sup>2</sup> da personalidade e descreve a personalidade segundo cinco dimensões (i) extroversão, (ii) amabilidade, (iii) conscienciosidade, (iv) neuroticismo ou instabilidade emocional e (v) abertura para a experiência (Raad & Milačić, 2015).

Especificamente, parece existir uma relação entre o perfeccionismo e as dimensões de (i) conscienciosidade (projeção a longo-prazo), integrando um controlo socialmente prescrito que permite o planeamento e a organização (Costantini & Perugini, 2016), a reorientação da atenção para objetivos particulares e autodisciplina (Corr *et al.*, 2013) e o cumprimento de regras, sendo considerado como um dos melhores preditores de

---

<sup>2</sup> Segundo DeRaad e Perugini (2002; cit. por Passos & Laros, 2014), esta abordagem atende a

aspectos semânticos e de linguagem comum na definição da personalidade.

sucesso (Roberts *et al.*, 2012; cit. por DeYoung, 2014) e, (ii) neuroticismo (deteção de perigo no imediato), englobando maiores níveis de distresse, tensão, insegurança e ideias irrealistas de alcançar (Egan, Pek & Dyck, 2015).

Destaca-se que o perfeccionismo (*Maladaptativo*) tem vindo a ser identificado como uma faceta primordial no traço de conscienciosidade e esta, da mesma forma, reconhece-se como parte integrante do próprio perfeccionismo (Cruce *et al.*, 2012); afigura-se que o perfeccionismo não é mais do que um nível de conscienciosidade muito elevado (ver como exemplo, Stoeber, Otto & Dalbert, 2009). Hewitt e Flett (2008) concluíram que o indivíduo perfeccionista é aquele com elevados níveis de conscienciosidade e de motivação para o sucesso, com uma necessidade de atingir a excelência e uma atenção meticulosa para os detalhes.

Não obstante, é vital aludir ao facto de que o perfeccionismo é suficientemente diferente da conscienciosidade (conceito mais amplo); o perfeccionismo, como referido, conceptualiza a autocrítica e preocupação excessiva com falhas, a conscienciosidade integra aspetos ao nível da motivação, organização e relação entre impulso-controlo (Roberts, Chennysenko, Stark & Goldberg, 2005; cit. por Blasber, 2009).

Deste modo, e com base numa revisão de literatura, percebemos a ampla valorização atribuída ao perfeccionismo; o objetivo do presente estudo prende-se com uma tentativa de colaborar para a amplificação dos saberes acerca deste constructo.

## **Estado da Arte**

Se nos focarmos nas pronunciadas evidências de uma relação entre perfeccionismo e psicopatologia (Limburg, Watson, Hagger & Egan, 2017), perspetivamos associações significativas com o stresse (Achtziger & Bayer, 2013), a ansiedade, a depressão (Wang & Zhang, 2017), a psicopatologia de comportamentos impulsivos (tomando como exemplo, fuga patológica da Tricotilomania) (Noble, Gnlika, Ashby & McLaulin, 2017) e as Perturbações de Comportamento Alimentar francamente vinculadas a) com a insatisfação da imagem corporal (Boone, Soenens, Vansteenkiste & Braet, 2012; Boone, Soenens & Luyten, 2014; cit. por Farmer, Mackinno & Coewie, 2017), bem como b) com o desejo de alcançar o corpo dos modelos masculinos (ver como exemplo, Fortes, Cipriani, Almeida & Ferreira, 2014) e femininos (ver como exemplos, Oliveira, Francisco & Novo, 2015; Fortes *et al.*, 2015).

É substancial abordar, ainda, a proeminência do perfeccionismo na

Perturbação Obsessivo-Compulsiva (Martinelli *et al.*, 2014); esta perturbação alberga o perfeccionismo, a rigidez e inflexibilidade (Alex *et al.*, 2010), o desconforto e infelicidade (Coles, Frost, Heimberg & Rehéanme, 2003) que advêm do desejo de agir de forma perfeita e de atuar de forma completa em todas as tarefas desempenhadas.

Sublinha-se o papel fundamental do perfeccionismo no tratamento da Perturbação Obsessivo-Compulsiva e evidências teóricas e empíricas sugerem que (i) as Terapias Cognitivo-Comportamentais (McKay *et al.*, 2015; Yousefi, Azadeh, Majlesi & Salehi, 2016) e (ii) as Psicoterapias Psicodinâmicas (e Interpessoais, Hewitt *et al.*, 2015) operam num contínuo de suporte e de elaboração acerca deste tipo de perturbações e de comportamentos perfeccionistas, promovendo a sua transformação (Gabbard, 2004; cit. por Leichsenring & Steinert, 2017).

Por outro lado, o perfeccionismo, de acordo com investigações de Lopes (2012), Ornelas (2012) e, Peterson e colaboradores (2017), emerge como um dos aspetos centrais e de exacerbação nas Perturbações de Comportamento Alimentar; sabemos que os processos de autoavaliação e de autocritica por parte daqueles que atribuem elevada importância à sua imagem

corporal, sem “conta, peso e medida”, culminam em elevados níveis de perfeccionismo. O «*Querer ser perfeito*» e mostrar aos outros que se dispõe de uma imagem de perfeição ou ideal de perfeição, reflete uma preocupação constante e excessiva com o peso e com as medidas corporais, por se acreditar ser esta uma das formas de avaliação e julgamento.

Um estudo de 2015 (Milena; ver ainda como exemplos, Stoeber & Stoeber, 2009; Gnilka & Novakovic, 2017), a propósito das heterogeneidades do perfeccionismo em termos de género, aponta para que indivíduos do género feminino expressem maiores índices de “Dúvidas acerca das Ações realizadas” (sub-dimensão do Perfeccionismo) e, consequentemente, elevados níveis de Ansiedade Generalizada, em comparação com indivíduos do género masculino. De forma complementar, um estudo de Carter e Weissbrod (2011) pressupõe no género masculino crescentes indícios de competitividade interligados aos traços perfeccionistas e às cognições perfeccionistas que se insurgem.

Ainda, um estudo quantitativo realizado por Massou, Cadot e Ansseau (2003) descreve que o género feminino demonstra maiores níveis de procrastinação, associados à Ansiedade Generalizada, e menor autoconfiança; ao passo que, o género masculino, mostra

maior autoconfiança mas usualmente, ainda maiores níveis de procrastinação relacionados às expectativas e ao medo de falhar e que são notoriamente prejudiciais para a sua autoestima. Um dos propósitos deste estudo passa, também e não só, por aprofundar estas heterogeneidades e homogeneidades de gênero em indivíduos que se consideram perfeccionistas, a propósito da experiência individual e invariante deste fenómeno.

As investigações realizadas com vista a resultados de natureza quantitativa verificam a subsistência de objetivos e padrões irrealistas (Fletcher & Neumeister, 2012), de pensamentos e interpretações generalizadas e catastrofizadas de experiências insatisfatórias (Fletcher & Neumeister, 2012; Hewitt *et al.*, 2006; cit. por Smith *et al.*, 2017), de preocupações perfeccionistas e, esgotamento físico e mental (*burnout* e trabalho compulsivo) (Fletcher & Neumeister, 2012; Tziner & Tanami, 2013; Hill & Currom, 2015), sentimentos de solidão (Chang, 2017), decepção (Struman, Flett, Hewitt & Rudolph, 2009; cit. por Smith *et al.*, 2017), procrastinação (Boysan & Kiral, 2016), dúvidas sobre as próprias ações e uma amplificação do risco de suicídio (Johnson *et al.*, 2011; cit. por Flett, Hewitt & Heisel, 2014).

De acordo com o estudo concretizado por Oliveira, Carmo, Cruz e

Brás, (2012; ver, ainda, como exemplo, Soenens *et al.*, 2008; cit. por Soeber, 2012) existe, ainda e como esperado, uma relação positiva e significativa entre perfeccionismo, vinculação parental insegura e padrões parentais rígidos (críticas e expectativas desmedidas). Já autores como Frost, Lahart e Rosenblate ou Burns (1991; 1980; cit. por Shafran & Mansell, 2001), afirmavam que as experiências precoces de padrões parentais rígidos/exigentes, expectativas parentais excessivamente elevadas, criticismo e figuras parentais perfeccionistas poderiam contribuir para o desenvolvimento de um pensamento perfeccionista.

As escassas investigações de caráter qualitativo encontradas sobre esta temática (Mackinnon, Sherry & Pratt, 2013; cit. por Farmer, Mackinnon & Coewie, 2017) – para este estudo, de extrema relevância – preocupam-se com a compreensão subjetiva da vivência do perfeccionismo, recorrendo a diversos métodos fenomenológicos e não dando conta das possíveis diferenças de gênero.

Um estudo recente de Farmer, Mackinnon e Cowie (2017) suporta a emergência de cinco temas principais, com base numa análise temática e hermenêutica de narrativas de estudantes universitários, a saber: 1) objetivos pessoais elevados, 2) sentimento de “nunca ser bom o suficiente”, 3) necessidade de ser

organizado (aliada ao sucesso académico), 4) sentimentos de grandiosidade e superioridade face a outros (notórios nas relações interpessoais) e, por fim, 5) ficar retido pelos detalhes das tarefas e pela importância que lhes é atribuída.

Com efeito, em forma de acrescento à já conhecida correlação entre perfeccionismo e suicídio, Kiamanesh, Dieserud, Dyregrov e Haavind (2015; ver, ainda, como exemplos, Kiamanesh, Dieserud & Haavind, 2015; Kiamanesh, Dyregrov, Haavind & Dieserud, 2014) demonstram numa amostra de seis participantes do género masculino, três temáticas emergentes de 1) medo de rejeição emocional (falta de afeto, reconhecimento e admiração por parte dos outros), 2) elevadas expectativas e objetivos e 3) reduzidas capacidades de *coping* face a experiências de fracasso, como génese do escape de uma consciência e vivido sofrido.

*Des-cobre-se* uma necessidade intrínseca de manter uma ‘certa imagem’ de força e de perfeição fixada na conquista, na autocrítica, na dúvida, na vulnerabilidade e medo de falhar, na desesperança, na culpa e na falta de sentido para a vida (*helplessness*) (Suh, Gniska & Rice, 2017), atingindo o apogeu no isolamento e na solidão do próprio.

Outro estudo de referência, de Pirotta (2011), com recurso ao Método de Interpretação Fenomenológica (IPA) a

quatro participantes, retirou da análise fenomenológica uma visão global positiva do perfeccionismo e do *ser-aí* (*Dasein*) enquanto perfeccionista; foram mencionados aspetos relevantes positivos e negativos face a esta experiência, particularmente o ser colocado num pedestal perante os outros, tornando a sua “vida mais facilitada e preparada para ocorrências futuras” e dificuldades em situações quotidianas, respetivamente.

Se atendermos à investigação conduzida por Chinoy (2017), compreendemos que para alguns indivíduos o perfeccionismo não é vivenciado como uma experiência positiva ou negativa, mas antes como uma experiência interna de desconforto com tendências para (i) atingir objetivos irrealistas, (ii) despendar energia excessiva na execução das tarefas e (iii) perder o foco naquilo que são as suas prioridades; concomitantemente, observa-se que estes sujeitos lidam eficazmente com o seu perfeccionismo confrontando-se com os seus medos e alterando a sua perspetiva (tomando como exemplo, pelos seus valores espirituais).

Ainda, o estudo efetuado por Hill e colaboradores (2015) explorou as perceções daqueles que se encontram no desporto, na dança e na música, tendo concluindo a existência de três temas centrais relacionados com 1) motivação, 2)

sucesso e 3) esforço; neste sentido, o perfeccionismo foi considerado por um lado, como potenciador de uma maior capacidade para atingir o sucesso e por outro lado, como promotor de dificuldades a nível relacional.

Reconhece-se, assim, a necessidade premente de considerar o investimento e ajuste em programas de intervenção e de prevenção, nos múltiplos contextos. Se atendermos ao estudo de Oliveira (2014), compreendemos que um grupo amplo de estudantes universitários em formação enquanto futuros profissionais e enquanto cidadãos do *mundo* reconhecem ser crucial uma melhor intervenção a nível do perfeccionismo; porquê? Prova-se que existe uma influência entre este constructo e o sofrimento psicológico dos indivíduos e, neste sentido, sublinha-se uma intervenção *autêntica* neste contexto.

Estudos demonstraram uma eficácia a nível de programas de intervenção via tecnológica/internet, para populações de jovens adultos (ver como exemplos, Arpin-Cribbie *et al.*, 2008; Radhu, Daskalkis, Arpin-Cribbie, Irvine & Ritvo, 2012; Arpin-Cribbie, Irvine & Ritvo, 2012; cit. por Oliveira, 2014). Ainda, de acordo com Shafran e Mansell (2001), pela prática clínica sugere-se que o perfeccionismo pode impactar no tratamento de determinadas perturbações psicológicas

e patologias; designadamente, e apesar do seu papel fulcral no tratamento da Perturbação Obsessivo-Compulsiva, um paciente perfeccionista pode querer que a intervenção decorra de forma perfeita ou pode começar a afastar-se por medo de falhar para com as diretrizes da intervenção (Pinto *et al.*, 2016) e impactar nesta última. Pretende-se, pois, com este estudo e em termos de intervenção (ver como exemplo, Hibbard & Walton, 2012), retirar da análise da *intencionalidade* (McIntyre & Smith, 1989; Langdridge, 2007) e da posterior construção de um modelo invariante da experiência individual e subjetiva do perfeccionismo, novas formas de intervir e de lidar com o *ser-no-mundo* destes indivíduos.

### **Pertinência do Estudo**

Tem-se conseguido capturar profusas nuances do constructo do perfeccionismo, todavia falta informação precisa quanto a investigação de ordem qualitativa acerca da experiência vivida do perfeccionismo e não exclusivamente acerca da psicopatologia subjacente como referido (ver como exemplo, Pantelidi, 2015); importa, porém, aludir há já existência de estudos fenomenológico-existenciais na literatura (contudo baseados, fundamentalmente, no *Método de Análise Fenomenológica Interpretativa* ou IPA).

Propõem-se, ulteriormente, uma investigação atual de metodologia qualitativa, que se pretende inovadora. Um estudo fenomenológico-existencial alicerçado em entrevistas semiestruturadas analisadas segundo o Método de Amadeo Giorgi, que compreenda as (i) vivências subjetivas de indivíduos (não apenas em estudantes) com níveis superiores de perfeccionismo e (ii) um modelo invariante deste fenómeno (não somente de correlações com outras variáveis, tomando como exemplos o stress ou os processos de *coping*). É necessário, neste estudo, complementar e aprofundar possíveis diferenças de género na experiência vivida do perfeccionismo, as origens do sofrimento individual e a definição pessoal de perfeccionismo obtida pelos próprios (ver como exemplos, Egan *et al.*, 2013; cit. por Farmer, Mackinnon & Coewie, 2017).

## REFERÊNCIAS

- Achtziger, A., & Bayer, U. (2013). Self Control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotional*, 37, 413-423.
- Akay-Sullivan, S., Sullivan, J. M., & Bratton, S. C. (2016). The courage to be imperfect: A boy's journey toward becoming a child. *Journal of Individual Psychology*, 72, 273-289.
- Alex, R., Ferriter, M., Jones, H., Duggan, C., Huband, N., Gibben, S., ..., Lieb, K. (2010). Psychological interventions for obsessive-compulsive personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5, 1-11.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: Basic Books.
- Blasberg, J. S. (2009). *Perfectionism and Positive and Negative Outcomes: Can Achievement Motivation and Conscientiousness account for "Adaptive" Perfectionism?* Master Thesis in Psychology: Vancouver, The University of British Columbia.
- Bradford, G. (2017). Problems for Perfectionism. doi: 10.1017/S0953820816000418. Retirado em Janeiro. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core>.
- Boone, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Braet, C. (2012). Is there a perfectionist in each of us? An experimental study on perfectionism and eating disorder symptoms. *Appetite*, 59, 531-540.



- Boyson, M., & Kiral, E. (2016). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counseling*, 1-13.
- Carter, M. M., & Weissbrod, C. S. (2011). Gender Differences in the relationship between Competitiveness and Adjustment among Athletically Identified College Students. *Psychology*, 2(2), 85-90.
- Chang, E. C. (2017). Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive and Anxious Symptoms in African American Adults: Further Evidence for a Top-Down Additive Model. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 720-729.
- Chen, I-J., Hu, M., Zhang, H., & Guo, Z. (2018). The Effect of Parenting Behavior on the Obsessive-Compulsive Symptom of College Students: The Mediating Role of Perfectionism. *Creative Education*, 9, 758-778.
- Chinoy, F. (2017). *Re-Envisioning Perfectionism: A Path from Compulsive to Conscious Perfectionism*. Ph.D. Thesis in Philosophy: Sofia University, California.
- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G., & Rhéanme, J. (2003). "Not Just Right Experiences": perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 681-700.
- Costantini, G., & Perugini, M. (2016). The Network of Conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 65, 68-88.
- Cruce, S. E., Pashak, T. J., Handal, P. J., Munz, D. C., & Gfeller, J. D. (2012). Conscientious perfectionism, self-evaluative perfectionism, and the five-factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 268-273.
- DeYoung, C. G. (2014). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 2-26.
- Egan, S., Wade, T., & Shafran, R. (2012). The Transdiagnostic Process of Perfectionism. *Revista de Psicopatologia y Psicología Clínica*, 17(3), 279-294.
- Egan, S., Piek, J., & Dyck, M. (2015). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.

- Farmer, J. R., Mackinnon, S. P., & Cowie, M. (2017). Perfectionism and Life Narratives: A Qualitative Study. *SAGE Open*, 7(3), 1-14.
- Fletcher, K. L., & Neumeister, K. L. (2012). Research on Perfectionism and Achievement Motivation: Implications for Gifted Students. *Psychology in the Schools*, 00(0), 1-10.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2014). The Destructiveness of Perfectionism Revisited: Implications for the Assessment of Suicide Risk and The Prevention of Suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156-172.
- Fortes, L., Cipriani, F., Almeida, S., & Ferreira, M. (2014). Eating disorder symptoms: association with perfectionism traits in male adolescents. *Archives of Clinical Psychiatry*, 41(5), 117-120.
- Fortes, L., Meireles, J., Neves, C., Almeida, S., & Ferreira, M. (2015). Disordered eating, body dissatisfaction, perfectionism, and mood state in female adolescents. *Revista de Nutrição*, 28(4), 371-383.
- Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder Patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35(4), 291-296.
- Gnilka, P., Ashby, J., & Noble, C. (2012). Multidimensional Perfectionism and Anxiety: Differences Among Individuals with Perfectionism and Tests of a Coping-Mediation Model. *Journal of Counseling & Development*, 90, 427-436.
- Gnilka, P., & Novakovic, A. (2017). Gender Differences in STEM Students' Perfectionism, Career Search Self-Efficacy, and Perception of Career Barriers. *Journal of Counseling & Development*, 95, 56-66.
- Gnilka, P., Rice, K., Ashby, J., & Moate, R. (2016). Adult Attachment, Multidimensional Perfectionism, and the Alliances Among Counselor Supervisors. *Journal of Counseling & Development*, 94, 285-296.
- Gnilka, P., McLaulin, S., Ashby, J., & Allen, M. (2017). Coping resources as Mediators of Multidimensional Perfectionism and Burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(3), 209-222.
- Gudan, E. (2008). Karen Horney and Personal Vocation. *The Catholic Social Science Review*, 13, 117-127.

- Hewitt, P.L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Tasca, G. A., Flynn, C. A., Deng, X., ..., Chen, C. (2015). Psychodynamic/Interpersonal Group Psychotherapy for Perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2), 205-217.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2012). Where Does Perfectionism come from? A Qualitative Investigation of Perfectionists and Nonperfectionists. *Social, Behavior and Personality*, 40(7), 1121-1122.
- Hill, A., & Currom, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 1-20.
- Hill, A., Witcher, C., Gotwals, J., & Leyland, A. (2015). A Qualitative Study of Perfectionism Among Self-Identified Perfectionists in Sport and the Performing Arts. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4(4), 237-253.
- Kiamanesh, P., Dyregrov, K., Haavind, H., & Dieserud, G. (2014). Suicide and Perfectionism: A Psychological autopsy study of Non-Clinical Suicides. *OMEGA*, 69(4), 381-399.
- Kiamanesh, P., Dieserud, G., & Haavind, H. (2015). From a cracking Façade to a Total Escape: Maladaptive Perfectionism and Suicide. *Death Studies*, 39, 316-322.
- Kiamanesh, P., Dieserud, G., Dyregrov, K., & Haavind, H. (2015). Maladaptive Perfectionism: Understanding the Psychological Vulnerability to Suicide in Terms of Development History. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 00(0), 1-20.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying* (Eds.). New York: Touchstone.
- Langdrige, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method* (1<sup>a</sup> Ed.). England: Pearson Education Limited.
- Leichsenring, F., & Steinert, C. (2017). Short-term psychodynamic therapy for obsessive-compulsive disorder: A manual-guided approach to treating the “inhibited rebel”. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 81, 1-49.
- Limburg, K., Watson, H., Hagger, M., & Egan, S. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326.

- Lopes, A. C. (2012). *Validação da escala de Auto-apresentação Perfeccionista da Imagem Corporal*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Macedo, A. F. (2012). *Ser ou Não Ser (perfeito): perfeccionismo e psicopatologia*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas.
- Mallinger, A. (2009). The Myth of Perfection: Perfectionism in the Obsessive Personality. *American Journal of Psychotherapy*, 63(2), 103-131.
- Martinelli, M., Chasson, G., Wetterneck, C., Hart, J., & Björgvinsson, T. (2014). Perfectionism dimensions as predictors of symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 140-159.
- Massou, A. M., Cadot, M., & Ansseau, M. (2003). Failure effects and gender differences in Perfectionism. *L'Encéphale*, 29(2), 125-135.
- McIlhtyre, R., & Smith, D. W. (1989). Theory of Intentionality (1147-179). In J. N., Mohanty, & W. R., McKenna (Eds.). *Husserl's Phenomenology: A Textbook*. Washington D. C.: Center for Advanced Research in Phenomenology and University Press of America.
- McKay, D., Sookman, D., Neziroglu, F., Wilhelm, S., Stein, D., Kyrios, M., ..., Veale, D. (2015). Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder. *Psychiatry Research*, 227(1), 104-113.
- Milena, R. (2015). The Connection between Perfectionism and Anxiety in University Students. *Sanamed*, 10(3), 199-203.
- Noble, C., Gnirka, P., Ashby, J., & McLaulin, S. (2017). Perfectionism, Shame, and Trichotillomania symptoms in Clinical and Nonclinical samples. *Journal of Mental Health Counseling*, 39(4), 335-350.
- Oliveira, D., Carmo, C., Cruz, J., & Brás, M. (2012). Perfeccionismo e Representação Vinculativa em Jovens Adultos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 514-522.
- Oliveira, C. (2014). *Perfeccionismo e Distress Psicológico: Prevenção no Ensino Superior*. Dissertação de Mestrado, Departamento de Educação: Universidade de Aveiro.
- Oliveira, L., Francisco, R., & Novo, R. (2015). Perfeccionismo, perturbações emocionais e suas relações com o comportamento alimentar perturbado: Um estudo com adolescentes Portugueses.

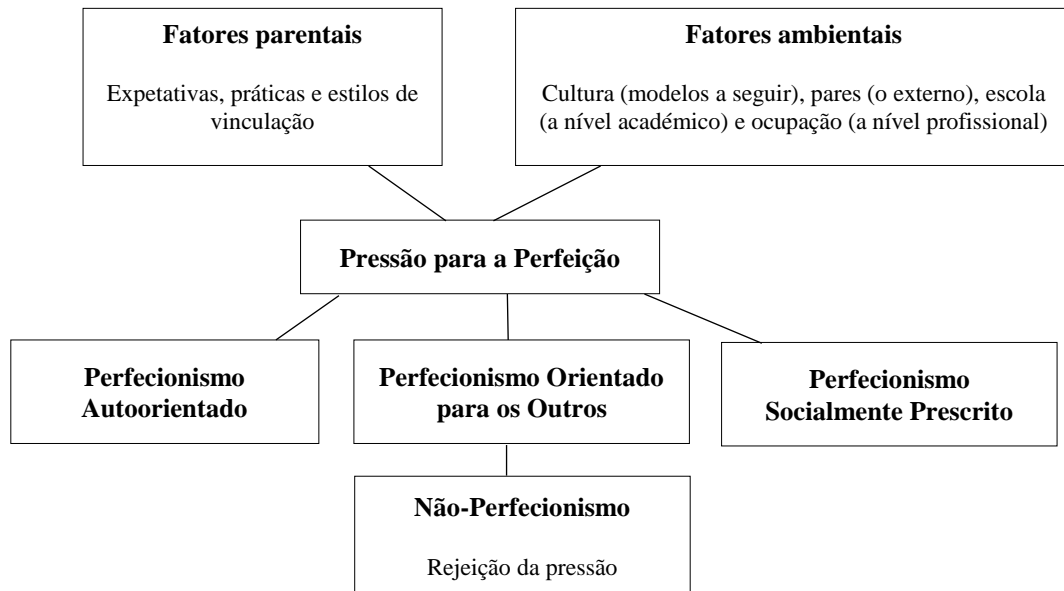
- Revista PSICOLOGIA*, 29(1), 23-34.
- Ornelas, A. L. (2012). *A importância da vergonha interna na psicopatologia do comportamento alimentar: O papel mediador da autoapresentação perfeccionista da imagem corporal*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Pantelidi, I. (2015). *The evaluation of a cognitive behavioural treatment protocol on perfectionism & low self-esteem amongst clients with mood and anxiety disorders: an interpretative phenomenological approach*. Ph.D. Thesis: University of Derby, UK.
- Passos, M. F., & Laros, J. A. (2014). O modelo dos cinco grandes fatores de personalidade: Revisão de literatura. *Peritia*, 21, 13-21.
- Peterson, S., Johnson, P., & Perseus, K.-I. (2017). A Sisyphean Task: Experience of Perfectionism in patients with Eating Disorders. *Journal of Eating Disorders*, 5(3), 1-11.
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M., Cervoni, C., Rees, C., & Egan, S. (2016). Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder and Related Disorders: What Should Treating Clinicians Know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108.
- Pirota, F. (2011). *The Lived experience of perfectionistic people*. Bachelor Thesis, Department of Psychology: University of Malta.
- Raad, B., & Mlačić, B. (2015). Big Five Factor Model, Theory and Structure. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 2(2), 559-566.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G., (2002). Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The Perniciousness of Perfectionism: A Meta-Analytic Review of the Perfectionism-Suicide relationship. *Journal of Personality*, 1-13.

- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and Performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (294-306). New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. (2009). Domains of Perfectionism: Prevalence and Relationships with Perfectionism, Gender, Age, and Satisfaction with Life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Stoeber, J., Otto, K., & Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47, 363-368.
- Suh, H., Gnilka, P., & Rice, K. (2017). Perfectionism and Well-Being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Tajikzadel, F., Sajadi, S., Honarmand, M., & Davudi, I. (2016). Suicidal Ideation in Female Students: Examining the Role of Perfectionism and Goal Adjustment. *Women's Health Bulletin*, 3(1), 1-5.
- Tziner, A., & Tanami, M. (2013). Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 25, 65-74.
- Wang, K. T., Wong, Y. J., & Fu, C.-C. (2013). Moderation Effects of Perfectionism and Discrimination on Interpersonal Factors and Suicide Ideation. *Journal of Counseling Psychology*, 60(3), 367-378.
- Wang, Y., & Zhang, B. (2017). The dual model of Perfectionism and Depression among Chinese University Students. *South American Journal of Psychiatry*, 23(1), 1-7.
- Woloshyn, W. (2007). "More Perfect": Towards a Phenomenology of Perfectionism. Master Thesis of Arts, Faculty of Education: Simon Fraser University, Burnaby, BC, Canada.
- Yalom, I. D. (2016). *De Olhos Fixos no Sol: Ultrapassar o Terror da Morte*. Cascais: Edições Saída de Emergência.

Yousefi, E., Azadeh, S., Majlesi, Z., & Salehi, A. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT): Intervention on Mental Ruminations, Metacognitive Beliefs, and Perfectionism in Patients with Obsessive-Compulsive Disorder in Isfahan Province. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1943-1951.

## ANEXOS

**Anexo 1.** Figura 1 – *Resumo esquemático sobre o constructo do Perfeccionismo.*





## CAPÍTULO 2 – *MENOS É MAIS*: A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo numa Perspetiva Fenomenológico-Existencial

### RESUMO

**Problema.** Concebendo-se o perfeccionismo como um constructo multidimensional amplamente estudado na literatura, falha informação precisa quanto à compreensão da experiência individual do sujeito perfeccionista e das unidades de significado atribuídas.

**Objetivo.** Propõe-se a compreensão das tónicas existenciais no perfeccionismo e na experiência individual do sujeito. **Método.** Método de Fenomenologia Descritiva, alicerçado num questionário inicial de autoavaliação e em entrevistas semiestruturadas a seis indivíduos (50% do género feminino e 50% do género masculino, com idades compreendidas entre os 23-51). Estas foram analisadas através do Método de Giorgi. **Resultados.** Revelaram-se seis constituintes essenciais relacionados com a necessidade de ser-perfeito, a dificuldade de expressão do sofrimento, o sentimento de impossibilidade para desistir, estratégias de funcionamento individual, vivências com valência emocional negativa e ao desejo/concretização de mudança do seu modo de ser.

**Discussão.** Compreende-se que, pelas vivências de valência emocional negativa, indivíduos perfeccionistas conseguem atribuir sentido ao seu modo de ser culminado no desejo/concretização de mudança do seu *ser-aí-no-mundo*. Este estudo parece integrar mais temáticas existenciais do que as previamente conhecidas e caraterizar novas áreas de trabalho terapêutico.

**Palavras-chave.** *Perfeccionismo; Sofrimento; Mudança; Fenomenologia; Experiência Individual.*

### ABSTRACT

**Problem.** Understanding perfectionism as a multidimensional construct widely reported in the research literature fails accurate reconnaissance of the individual experience of the perfectionist and of the attributed units of meaning. **Objective.** This study aims to understand the existential tonics in perfectionism and, in the individual and subjective experience of perfectionists. **Method.** Method of Descriptive Phenomenology, with an initial self-questionnaire and semi-structured interviews, to six individuals (50% female and between ages of 23-51). These were analyzed by Giorgi's Method. **Results.** Six essential constituents were revealed associated with the need to be perfect, difficulties in expression suffering, sense of impossibility to give-up, strategies of individual functioning, negative emotional valence experiences and desire/realization of change in the way of being. **Discussion.** Through negative emotional valence experiences, perfectionist individuals can attribute meaning to their way of being culminating in the desire/realization of their *being-there-in-the-world*. The present study seems to integrate more existential themes than the already known and to characterize new areas of therapeutic work areas.

**Key Word.** *Perfectionism; Suffering; Change; Phenomenology; Individual Experience.*

## INTRODUÇÃO

O perfeccionismo tem ganho grande reconhecimento na prática clínica e investigação (Stoeber & Stoeber, 2009). Já Aristóteles acreditava na premissa de que uma das pedras basilares do ser humano se prendia com o crescimento por vias da excelência (Bradford, 2017) e, atualmente, deparamo-nos com uma sociedade que incita o desenvolvimento da competitividade e o alcance da *medalha de ouro*.

Uma revisão bibliográfica atualizada do constructo do perfeccionismo abrange múltiplas conceptualizações não existindo, ainda, um consenso entre as mesmas; se o entendermos como uma exigência própria ou sobre os outros, com o estabelecimento de padrões de desempenho excessivamente elevados e uma autoavaliação crítica (Oliveira, 2011; Frost *et al.*, 1990; cit. por Macedo, 2012), consideramos que um indivíduo perfeccionista acarreta em si um esforço redobrado com (i) processos de atenção seletiva (foco numa qualidade considerada negativa, defeito, fraqueza ou falha pessoal) (Tajikzadeh, Sajadi, Honarmand & Davudi, 2016), (ii) sensação de alerta constante para potenciais situações de insucesso e (iii) objetivos, interpretações e avaliações por vezes irrealistas e inflexíveis, que definem o seu valor próprio.

## O Ser-Perfeito

Atendendo a esta premente procura pela perfeição, erguem-se duas nuances fulcrais alusivas à intenção comportamental do sujeito («*Querer ser perfeito*») e à eficiência do desempenho e sucesso na sua concretização («*Ser perfeito*»), parecendo existir uma dualidade entre o querer ser perfeito e a impossibilidade de atingir um qualquer estado ideal.

Abordam-se como dimensões base do perfeccionismo: 1) *Perfeccionismo Autoorientado*, uma dimensão intraindividual que deriva e caminha em direção ao próprio (o interno), acarretando autocrítica e autopunição; 2) *Perfeccionismo Orientado para os Outros*, uma dimensão interpessoal derivada do próprio e que culmina em exigências direcionadas para outros (o externo), motivando sentimentos de hostilidade, falta de confiança, solidão e dificuldades no ajustamento social; e finalmente, 3) *Perfeccionismo Socialmente Prescrito*, percecionado igualmente como uma dimensão interpessoal interligada à perceção de que os outros impõe exigências irrealistas ao próprio suscitando depressão, ansiedade, revolta, sentimentos de fracasso e necessidades de aprovação e de reconhecimento (ver como exemplo, Woloshyn, 2007).

Imposta focar a relação entre o perfeccionismo e a Teoria dos 'Big Five' ou

Modelo dos cinco Fatores, especificamente as dimensões de conscienciosidade e neuroticismo; destaca-se que o perfeccionismo (*Maladaptativo*) tem vindo a ser identificado como uma faceta primordial no traço de conscienciosidade e esta, da mesma forma, reconhece-se como parte integrante do próprio perfeccionismo (Cruce *et al.*, 2012) – afigura-se que o perfeccionismo não é mais do que um nível de conscienciosidade muito elevado (ver como exemplo, Stoeber, Otto & Dalbert, 2009). Hewitt e Flett (2008) concluíram que o indivíduo perfeccionista é aquele com elevados níveis de conscienciosidade e motivação para o sucesso, com uma necessidade de atingir a excelência e uma atenção meticulosa para os detalhes.

O perfeccionismo, segundo inúmeras investigações de ordem quantitativa, correlaciona-se significativamente com o stresse (Achtziger & Bayer, 2013), ansiedade, depressão (Wang & Zhang, 2017), psicopatologia de comportamentos impulsivos (Noble, Gnilka, Ashby & McLaulin, 2017), Perturbações de Comportamento Alimentar (Lopes, 2012; Ornelas, 2012; Fortes, Cipriani, Almeida & Ferreira, 2014; Oliveira, Francisco & Novo, 2015; Fortes, *et al.*, 2015; Boone, Soenens, Vansteenkiste & Braet, 2012; Boone, Soenens & Luyten, 2014; cit. por Farmer, Mackinnon & Coewie, 2017;

Peterson *et al.*, 2017) e com a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (Martinelli *et al.*, 2014) que alberga para além do perfeccionismo, a rigidez e inflexibilidade (Alex *et al.*, 2010), o desconforto e infelicidade (Coles, Frost, Heimberg & Rehéanme, 2003) que advêm do desejo de agir de forma perfeita e de atuar de forma completa em todas as tarefas desempenhadas.

Demonstra-se, igualmente, uma franca subsistência de objetivos e padrões irrealistas (Fletcher & Neumeister, 2012), pensamentos e interpretações generalizadas e catastrofizadas de experiências insatisfatórias (Fletcher & Neumeister, 2012; Hewitt *et al.*, 2006; cit. por Smith *et al.*, 2017), preocupações perfeccionistas e esgotamento físico e mental (Fletcher & Neumeister, 2012; Tziner. & Tanami, 2013; Hill & Currom, 2015), sentimentos de solidão (Chang, 2017), decepção (Struman, Flett, Hewitt & Rudolph, 2009; cit. por Smith *et al.*, 2017), procrastinação (Boysan & Kiral, 2016), dúvidas sobre as próprias ações, risco de suicídio (Johnson *et al.*, 2011; cit. por Flett, Hewitt & Heisel, 2014), vinculações parentais inseguras e/ou padrões precoces parentais rígidos (Oliveira, Carmo, Cruz e Brás, 2012; Soenens *et al.*, 2008; cit. por Soeber, 2012)

No que concerne às investigações de carácter qualitativo, observa-se a necessidade de existirem objetivos pessoais

elevados, uma capacidade de organização e de dar atenção aos detalhes nas tarefas, sentimentos de “nunca ser bom o suficiente” e de grandiosidade/superioridade face aos outros (Farmer, Mackinnon & Cowie, 2017), medo de rejeição emocional (afeto, reconhecimento e admiração) e reduzidas capacidades de *coping* face a experiências de fracasso (Kiamanesh, Dieserud, Dyregrov & Haavind, 2015).

*Des-cobre-se* uma necessidade intrínseca de manter uma ‘imagem’ de perfeição fixada na conquista, mas também na autocrítica, vulnerabilidade, medo de falhar, desesperança, culpa, falta de sentido para a vida (*helplessness*) (Suh, Gnilka & Rice, 2017), isolamento e solidão; Hill e colaboradores (2015), referem que o perfeccionismo pode ser potenciador de maior capacidade para atingir o sucesso, mas simultaneamente promotor de dificuldades a nível relacional.

Chinoy (2017) conclui que, para alguns indivíduos, o perfeccionismo é vivenciado como uma experiência interna de desconforto com o atingir objetivos irrealistas, despende energia excessiva na execução de tarefas e perder o foco naquilo que são as suas prioridades; no entanto, observa-se que estes sujeitos conseguem lidar eficazmente com o perfeccionismo quando se confrontam com os seus medos e alteram as suas perspetivas.

Neste sentido, efetivamente têm-se conseguido capturar profusas nuances do constructo do perfeccionismo, todavia falta informação precisa quanto a investigação de ordem qualitativa acerca da experiência vivida do perfeccionismo. Os objetivos do presente estudo prendem-se com a tentativa de compreensão da experiência subjetiva e vivida do perfeccionismo, de construção de uma estrutura essencial e invariante deste fenómeno e de colaborar para a amplificação dos saberes sobre a experiência subjetiva do sujeito perfeccionista, no âmbito da prática clínica e da investigação científica.

## MÉTODO

### Metodologia de Análise de Dados

Uma análise qualitativa de dados torna-se uma fonte de informação fundamental, que visa aceder ao «(...) *caráter multidimensional* (...)» e à expressão espontânea dos fenómenos vivenciados pelo sujeito, para que se auxilie a compreensão do próprio (André, 1983; cit. por Alves & Silva, 1992); desta forma, realizou-se um estudo com delineamento qualitativo fenomenológico que possibilitou a *des-coberta* do objeto de estudo (temáticas existenciais provenientes da vivência do perfeccionismo e na experiência individual do sujeito). Aqui importa, pois, colocar em suspenso a atitude natural do senso comum e entre

parêntesis os conhecimentos teóricos e culturais (*Epoché* ou Redução Fenomenológica), promovendo o rigor epistemológico e evitando enviesamentos na emergência de descrições detalhadas acerca da vivência intencional e sentida da experiência humana, isto é, da consciência intencional e do fenómeno tal e qual como se apresenta (Giorgi, 2009; Giorgi & Sousa, 2010).

### **Procedimentos e Impactos Éticos**

Foi divulgado, via *online*, um pedido de colaboração para um estudo sobre a experiência subjetiva do perfeccionismo; numa primeira recolha de dados concebeu-se um questionário sociodemográfico com três itens, com o propósito de abordar dados considerados relevantes para a investigação e relacionados com a idade, género sexual e profissão/função atual, e aplicou-se a *Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (MPS-HF)*, elaborada por Hewitt e Flett (1991) e adaptada para a população portuguesa por Soares e colaboradores (2003), revista e avaliada por inúmeros estudos (ver Anexo 4).

Após esta recolha, procedeu-se ao tratamento estatístico dos dados e à seleção dos indivíduos que preenchessem os critérios de inclusão/exclusão adotados (maiores índices ou valores extremos de perfeccionismo, segundo estes autores),

tendo igualmente em consideração o género sexual; dos 19 indivíduos que responderam ao pedido de colaboração, seis prosseguiram para uma segunda recolha de dados – foi realizado um *debriefing* com os restantes 13 participantes. De referir, ainda, que aquando da primeira recolha de dados, e para que se evitasse ou minimizasse o impacto ético da não privacidade dos indivíduos, foi fornecido o contacto pessoal do investigador para que outros não tenham acesso à identidade de todos os participantes.

Na segunda recolha de dados, efetuou-se um *briefing* inicial sobre (i) o objetivo do estudo, (ii) o método de entrevista semiestruturada e (iii) os princípios do anonimato e confidencialidade [foram entregues a Carta de Consentimento Informado e de Gravação da Entrevista (ver Anexo 1) e a Carta de Informação ao Participante (ver Anexo 2)]. As entrevistas tiveram uma duração de aproximadamente 45 minutos – com data e local acordados por ambas as partes –, possibilitando um espaço inter-relacional, aberto e de dialética. Subsequentemente ao término das entrevistas, realizou-se um *debriefing* aos indivíduos a fim de conjecturar o impacto do processo.

*A posteriori* da transcrição integral das entrevistas, procedeu-se a uma análise

fenomenológica dos temas e unidades de significado de cada sujeito que, em conformidade com Giorgi e Sousa (2010; Giorgi, 2009), se edifica em quatro passos fundamentais: (i) compreensão de um sentido geral das entrevistas e das narrativas dos sujeitos, (ii) divisão das mesmas em unidades de significado (aquando de quebras ou mudanças de tema no discurso), permitindo uma análise mais minuciosa das descrições, (iii) conversão do discurso numa linguagem psicologicamente sensível (variação livre imaginativa ou *análise eidética*) (ver Anexos 4 a 9) e (iv) estruturação global dos significados psicológicos e experiências do fenómeno vivenciado, integrando aspetos desconhecidos pelo próprio sujeito e vistos agora numa perspetiva psicológica. Na secção “Resultados”, será apresentada uma síntese da estrutura de significados psicológicos obtida pelas narrativas dos seis participantes.

### **Participantes**

Seis participantes (dois estudantes universitários, uma Mestre em Psicologia Clínica, um Psicólogo Clínico, um atualmente desempregado e uma Organizadora de Eventos), 50% do género feminino e 50% do género masculino, com idades compreendidas entre os 23 e os 51 anos e que experienciam o fenómeno do

perfeccionismo (conjetura-se uma mesma condição para todos os participantes).

### **Instrumentos**

A *Escala Multidimensional de Perfeccionismo de Hewitt e Flett (MPS-HF)* aplicada pretende identificar os níveis de perfeccionismo individuais – estabelece-se que valores totais superiores remetem para maiores níveis de perfeccionismo – e constitui-se por 32 itens de resposta fechada mensuradas segundo uma escala de *Likert* com amplitude variante entre 1 e 7 pontos (“Discordo Completamente” e “Concordo Completamente”, respetivamente). Denotam-se três dimensões: (i) Perfeccionismo Autoorientado (tomando como exemplo, “*Esforço-me para ser o/a melhor em tudo o que faço*”), (ii) Perfeccionismo Orientado para os Outros (tomando como exemplo, “*Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros*”) e (iii) Perfeccionismo Socialmente Prescrito associado à percepção de que os outros estabelecem padrões irrealistas e elevados para o sujeito, avaliando e pressionando os seus comportamentos (esta dimensão foi posteriormente aprofundada ao longo das entrevistas presenciais). A pontuação total é obtida pela soma das pontuações de cada um dos itens, pelo que cada resposta pode ser cotada pela ordem normal (de 1 a 7) ou pelo sentido inverso (de 7 a 1, nos itens 5, 6, 8, 15,

21, 25, 27 e 32), obtendo-se um total possível de 32 a 224 pontos.

Evidência empírica demonstra que indivíduos que se autoidentificam como perfeccionistas, apresentam valores extremos em Escalas de medida de Perfeccionismo quando comparados com sujeitos autoidentificados como não-perfeccionistas (ver como exemplo, Slaney, Pincus, Uliaszek & Wang, 2006); embora a multidimensionalidade do perfeccionismo nesta escala seja avaliada de forma positiva e eficaz, como proposto tornou-se premente interpretar os resultados qualitativamente. Assim, a entrevista fenomenológica semiestruturada é um procedimento metodológico que proporciona a descrição dos significados da experiência face a um tema/fenómeno, iniciando-se com uma pergunta de caráter exploratório (*«Descreva-me, o mais pormenorizadamente possível, a sua experiência de ser perfeccionista.»*) e com questões abertas que surgem a partir das descrições dos participantes, para clarificar os seus significados mais relevantes e idiossincráticos.

## RESULTADOS

### Síntese de Significados

Tabela 1 – *Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo*

<b>Necessidade de <i>existir</i> como um ser-perfeito</b>
<b>Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir</b>
<b>Dificuldade de Expressão do Sofrimento</b>
<b>Estratégias de Funcionamento</b>
<b>Vivências com valência emocional negativa</b>
<b>Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser</b>

Os seis participantes parecem evidenciar uma **necessidade de *existir* como um ser-perfeito** por forma a confirmar e validar as suas próprias capacidades (P2, P3, P4, P5 e P6), a ser reconhecido e bem-visto pelos outros (P2, P3, P4 e P6), a conseguir dar respostas de forma consistente aos outros (P1 e P2), a agradar os outros e cumprir com as expectativas e os padrões estabelecidos (P1, P2, P3, P4, P5 e P6), a conseguir sentir-se amada(o) pelos outros considerados como significativos, impedindo um sentimento de vazio (P3 e P6), e a compensar os outros por erros cometidos (P1, P2 e P6). Esta necessidade comporta em si um **Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir** associada, em todos os participantes, ao medo de falhar consigo e com os outros (P1, P2, P3, P4, P5 e P6),

medo de ser vista(o) como alguém fraco e falhado (P2 e P3), medo de admitir a existência de fragilidades (P3), ao impedimento de *existir* de forma autêntica e na relação com os outros (P3, P4 e P6) e medo da solidão (P3 e P6).

Adicionalmente, notou-se por um lado uma **Dificuldade de Expressão do Sofrimento** vivenciada especificamente por um autocontrole (P2 e P5), evitamento de conflitos com os outros (P2 e P4), dificuldade na partilha de sentimentos e emoções (P1, P2 e P3) e por se considerarem um fardo para os outros (P2 e P6), e por outro lado a criação de **Estratégias de Funcionamento** como adaptação às situações (P1, P2, P3, P4, P5 e P6), mudança de objetivos e criação de prioridades de acordo com as próprias necessidades (P2, P4 e P6), organização e planeamento (P3, P4, P5 e P6), aprender com os erros do passado (P1, P5 e P6) e autoconhecimento (P2 e P3).

A destacar que o conjunto destes aspetos desperta **Vivências com valência emocional negativa**, desde a desvalorização pessoal e perda de valor próprio (P1, P2, P3 e P6), incompreensão por parte dos outros (P1, P2, P3, P4 e P6), frustração (P3, P4, P5 e P6), solidão (P1, P3, P4 e P6), angústia (P1, P2, P3 e P6), ansiedade (P2, P3, P4 e P6), culpa

(P2, P3, P4 e P6) até à exaustão/desgaste físico e psicológico (P4, P5 e P6).

Por fim, todos os participantes demonstraram motivação para perspetivarem o seu perfeccionismo de forma diferente, baseada na perda de outros significativos (P3), numa sensação de bloqueio (P2 e P4), por desequilíbrios vivenciados e criados nas relações interpessoais (P1, P3, P4, P5 e P6), pela valorização do trabalho terapêutico (P3 e P4) que culminou na consciencialização das próprias capacidades e limites, e de que não existem seres perfeitos (P1, P2, P3, P4, P5 e P6); deste modo, estas temáticas englobam o constituinte essencial de **Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser**.

Para os participantes, a experiência do perfeccionismo parece emergir de uma **necessidade de existir como um ser-perfeito** que comporta, em si, um **sentimento de impossibilidade de falhar/desistir**, bem como uma **dificuldade de expressão do sofrimento**. Estes aspetos promovem a criação de um conjunto de **estratégias de funcionamento**, que origina **vivências com valência emocional negativa**. É com estas experiências, que cada indivíduo apresenta uma motivação para o **desejo/concretização de mudança do**



**seu modo de ser**, promotor de uma aceitação pessoal.

## DISCUSSÃO

O presente estudo tem o propósito de compreender as temáticas existenciais presentes no perfeccionismo e de que forma são significativas para a experiência subjetiva dos indivíduos. Como mencionado, concebem-se seis constituintes essenciais e comuns a todos os participantes.

### **Diálogo com a Literatura**

#### Necessidade de *existir* como um ser-perfeito

O primeiro constituinte reflete uma procura pela perfeição e uma luta constante entre a intenção comportamental do sujeito para o querer *ser perfeito* [*“Tentar ser sempre o melhor, sempre o melhor (...) que ninguém consegue bater”* (P.1, U.S.51) e *“Fazer as coisas na perfeição”* (P. 3, U.S.3)] e a percepção de uma concretização efetiva de *ser(-se) perfeito* [*“Quando faço uma coisa está bem-feita, é um facto”* (P. 3, U.S.7)]. Tal como preconizado por Stoeber (2018), parecem existir cognições perfeccionistas que integram pensamentos automáticos acerca da necessidade de ser perfeito e da incerteza na concretização de objetivos.

A necessidade de *existir* como um ser-perfeito emerge, nestes participantes, como um meio para confirmar as suas capacidades e cumprir com expetativas, bem como para obter reconhecimento e validação dos outros [*“Sentia-me bem de ser reconhecido por ter feito bem as coisas”* (P. 4, U.S.27) e *“É a necessidade de ser aceite (...) olharem para nós e dizerem que está ali uma pessoa que é válida”* (P. 6, U.S.21)]; são aspetos que vão ao encontro da literatura e das conclusões obtidas por Macedo (2012) e Kiamanesh, Dieserud, Dyregrov e Haavind (2015), que apontam para (i) o desejo intrínseco de cumprir com expetativas impostas e manter um nível de exigência de sucesso definidor de valor/identidade própria e (ii) o reconhecimento, admiração e afeto por parte dos outros como um ato de validação das capacidades do próprio sujeito.

Uma investigação recente (Lessin & Parto, 2017) conclui, igualmente, que indivíduos perfeccionistas vivem com a necessidade de ser vistos e aceites pelos outros com receio de serem rejeitados emocionalmente e com medo de que os seus erros impactem significativamente na forma como vão ao encontro das expetativas; aqui, os participantes indiciam uma forte necessidade de serem

percecionados como perfeitos por medo de não se sentirem preenchidos, amados e por preocupação em compensarem aqueles com os quais julgam terem falhado. Evidencia-se, assim, um Perfeccionismo Autoorientado com (i) o estabelecimento de parâmetros próprios muito elevados, (ii) uma motivação interna para serem perfeitos e (iii) o sentimento de desvalorização pessoal quando não são alcançados os seus ideais e, um Perfeccionismo Socialmente Prescrito no qual a necessidade de ir ao encontro do que consideram ser as expectativas e avaliações dos outros se encontra premente.

Seguindo a ideia de Frankl (1984), o ser humano procura um *sentido para a vida* e quando tal não lhe é possível, este permanece preso numa frustração existencial sem motivação e sem concretização; neste estudo, os indivíduos parecem ter descoberto um sentido para as suas vidas, mas o alcance do mesmo culmina em frustrações e sentimentos de vazio.

#### Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir

Uma revisão bibliográfica demonstra que indivíduos perfeccionistas desenvolvem uma atenção seletiva para qualidades negativas, falhas e fraquezas pessoais (Macedo, 2012; Tajikzadeh,

Sajadi, Honarmand & Davudi, 2016), que condicionam a visão que os outros têm de si. Deste modo, emerge o sentimento de impossibilidade de falharem/desistirem perante os outros e perante si próprios. Refletindo acerca das descrições gerais dos participantes, compreendemos que indivíduos com a necessidade de *existir* e ser reconhecido como um ser-perfeito, sintam a impossibilidade de falhanço como uma perda de valor próprio e de validação externa; admitir tais aspetos, manifesta-se como sinónimo de fraqueza e falhanço [*“Desistir era ser fraca (...) falhar”* (P. 2, U.S.18) e *“É estar constantemente a compensar (...) por ter falhado”* (P. 6, U.S.24)] e reproduz-se pelo medo de falhar e de não ser *suficientemente bom* [*“Não admitia (...) Tenho o Mundo às costas e (...) não tenho que partilhar com ninguém”* (P. 3, U.S.42)], medo da solidão por perderem aqueles que preenchem um vazio e, principalmente, como um impedimento para uma existência autêntica na relação com o Outro – aqui, surge a noção de perfeccionismo de ordem relacional e multidirecional, no qual os sujeitos estão para os outros na forma como necessitam que os outros estejam para eles. Woloshyn (2007) especifica que o perfeccionismo não é possível sem que exista um Outro: um outro que compare, avalie, sirva de modelo e estabeleça padrões a cumprir.

Na sua maioria, a relação do perfeccionista com os outros é de caráter impessoal, como com um mero assistente que possibilita maior sentido próprio [*“Para encher o Ego”* (P. 3, U.S.21)] e sentimentos de grandiosidade (Farmer, Mackinnon & Cowie, 2017); todavia neste estudo denota-se este sentimento de valorização do outro, mas em processos de tomada de decisão como auxiliares de mudança de perspectivas [*“Só tive percepção daquilo que eu era enquanto pessoa à relativamente pouco tempo (...) devido (...) a me dar com outras pessoas”* (P. 6, U.S.35)] e mediadores no *coping* eficaz face a erros e falhas [*“Lembro-me perfeitamente de ter ligado à minha mãe (...) estava em pânico (...) precisava que alguém me acalmasse”* (P. 2, U.S.27)] – originando, também, uma maior consciencialização das próprias capacidades e limites.

Em virtude desta procura pela perfeição e do que consideram ser o suposto, Horney (1950; cit. por Gudan, 2008) reforça a ideia de que indivíduos perfeccionistas despendem esforços e energia na luta por um objetivo inalcançável, deixando para trás o seu verdadeiro *Eu* e os seus potenciais enquanto um *todo*; nesta “tirania dos deveres”, são esgotados recursos limitados em metas inatingíveis e que somente incrementam o desejo de as

alcançar constantemente (ciclo vicioso no qual é retirado, ao sujeito, um sentimento de segurança interna por continuar a desejar alcançar algo que não lhe é possível).

#### Dificuldade de Expressão do Sofrimento

Observa-se, consequentemente, nestes participantes uma dificuldade na expressão dos seus sentimentos e emoções por esta ser percebida como uma fraqueza, vulnerabilidade e fragilidade perante os outros e, perante a imagem que os outros formaram. No estudo efetuado por Achziger e Bayer (2013), sobressai uma vivência destes indivíduos balizada pela capacidade de autocontrolo e de evitamento/afastamento de conflitos interpessoais; aprofundando, estes autores afirmam que o autocontrolo se encontra intimamente ligado à tentativa do próprio se sobrepor às suas tendências, tentações e comportamentos desajustados por forma a deteriorar os *«(...) maus hábitos (...)»* e influenciar a resolução de problemas a nível pessoal e social. Neste estudo conjectura-se, contudo, que os participantes desenvolveram uma capacidade de autocontrolo não a propósito das suas tendências, mas antes face à expressão do sofrimento subjacente a essas mesmas tendências; por outras palavras,

considera-se que indivíduos perfeccionistas revelam maiores dificuldades na expressão emocional e na demonstração de que estão em sofrimento, por medo de serem ‘rotulados’ como fracos e como um fardo na vida dos outros – de realçar, aqui, a possível emergência de sentimentos de culpa perante o não ser perfeito e suficiente (ver como exemplo, Suh, Gnilka & Rice, 2017).

Adicionalmente, os participantes revelam que quando se expressam perante os outros, são lhes devolvidas atitudes e comportamentos de incompreensão [*“É como se não me estivessem a compreender (...)”* (P. 2, U.S.39)] geradores de conflitos interpessoais e intrafamiliares e, sensações de perda de outros significativos (ver como exemplo, Suh, Gnilka & Rice, 2017). Este terceiro constituinte, parece assim emergir como forma de evitar a existência de conflitos nas relações com os outros.

#### Estratégias de Funcionamento

No seu modo de ser, os participantes realçam determinadas estratégias de funcionamento na relação consigo Próprio, com o Outro e com o Mundo; especificamente, são referidas capacidades de adaptação às situações, organização, planeamento, priorização de objetivos/tarefas e autoconhecimento.

Segundo Mills e Blankstein (2000; cit. por Achziger & Bayer, 2013) o perfeccionismo quando Autoorientado, presente nestes seis participantes, relaciona-se com estratégias que permitem o alcance dos objetivos e das expectativas impostas; isto é, comprova-se a presença de competências que promovem o cumprimento dos padrões impostos pelos próprios.

Ao compreendermos a estreita relação entre o perfeccionismo e a Teoria dos ‘*Big Five*’, percebemos que a dimensão de conscienciosidade está subjacente no perfeccionismo demonstrado pelos seis participantes deste estudo, abarcando um controlo socialmente prescrito, planeamento e organização (Costantini & Perugini, 2016) e reorientação da atenção para objetivos hierarquizados.

Nas suas descrições gerais transparecem capacidades que, por um lado, asseguram o cumprimento das expectativas de forma eficaz e eficiente, evitando experiências de fracasso (ver como exemplo, Kiamanesh, Dieserud, Dyregrov & Haavind, 2015) [*“Tentar fazer o melhor, mais rápido e com qualidade”* (P. 5, U.S.2)] e, por outro lado, que viabilizam uma mudança de perspetiva via o autoconhecimento e a aprendizagem com erros do passado. Se atendermos a Heidegger (1927; cit. por

Van Deurzen, 1999), este referia que é com base no passado (*Erbe*) que conseguimos seguir em frente e olhar para o presente de diferentes formas e representá-lo com novas soluções.

#### Vivências com valência emocional negativa

Tal como observado por Suh, Gnilka e Rice (2017), desvela-se a necessidade intrínseca de manter uma ‘imagem’ de perfeição e de sucesso que culmina na autocrítica, desesperança e falta de sentido para a vida, isolamento e solidão; este último aspeto integra, juntamente com a incompreensão por parte dos outros [*“Não sei (...) sinto que não me estão a entender naquele momento, porque estão-me a dar provas ao contrário daquilo que [quero]”* e *“Nunca acreditavam em mim”* (P. 2, U.S.39 e 41)], frustração, angústia, ansiedade, culpa e, desgaste físico e psicológico, o constituinte essencial *Vivências com valência emocional negativa*. Estas conclusões encontram-se sustentadas pelo estudo atual de Hill e Curran (2015), no qual se conclui que a subsistência de objetivos elevados e da necessidade de ser perfeito pode amplificar as preocupações perfeccionistas dos sujeitos e a sensação de esgotamento físico e mental; ainda, o perfeccionismo, particularmente quando Socialmente

Prescrito, suscita menores níveis de autoconfiança (Massou, Cadot & Ansseau, 2003), maiores índices de stresse (Achtziger & Bayer, 2013) e de ansiedade generalizada, sentimentos de revolta, frustração, culpa e fracasso – evidencia-se, neste seguimento, uma relação significativa entre o perfeccionismo e a psicopatologia tal como preconizado por Wang e Zhang (2017).

#### Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser

Se compreendermos que estes indivíduos desenvolveram uma maior capacidade de autoconhecimento, observamos que adquiriram uma maior consciencialização das suas capacidades e limites – este último aspeto é também corroborado pelo estudo de Chinoy (2017) abordado anteriormente. Todavia, importa frisar que este constituinte essencial não se torna expetável com o preconizado pela literatura (ver como exemplo, Curran & Hill, 2015). Uma revisão de literatura revela que o medo da rejeição emocional, medo da perda de afeto do outro e desejo de se posicionar num lugar de destaque e de sobreposição (Farmer, Mackinnon & Cowie, 2017), são aspetos que se encontram envolvidos nas motivações e esforços dos

perfeccionistas; a crença destes participantes é a de que se permanecerem na memória dos outros, como alguém relevante e com capacidades consideradas positivas, sentirão uma menor desvalorização própria.

No entanto, e embora permaneça esta necessidade de acreditar que podem ser o mais perfeitos possível, os participantes anunciam a consciencialização da noção de impossibilidade de atingir um estado ideal de perfeição, através de expressões como “*Não vale a pena fingirmos que a realidade é perfeita (...) temos de a encarar tal e qual como é*” (P. 1, U.S.66), “*Não existem coisas perfeitas, a coisa mais perfeita (...) é Deus*” (P. 3, U.S.26) e “*Como é óbvio (...) todos nós falhamos*” (P. 6, U.S.23). Promove-se um desejo de mudança do seu modo de ser, sendo que em cada um dos participantes existe um acontecimento de vida que despoleta a (des)motivação e a perda de sentido em serem perfeitos.

De realçar que estes últimos parecem demonstrar uma ambivalência entre a aceitação e a recusa de uma visão de si enquanto perfeccionistas; notoriamente, os três indivíduos do género masculino referem não se considerarem perfeccionistas – tal como ocorreu no estudo de Peterson, Johnsson

e Perseius (2017) –, contudo ao longo das entrevistas abordam as suas experiências e objetivos no sentido oposto e revelam o seu perfeccionismo enquanto uma característica inata [“*Eu acho que não sou perfeccionista, porque está tão intrínseco dentro de mim...e é que me leva a fazer as coisas dessa forma...é só por isso, não é por mais nada*” (P. 5, U.S.36) e “*(...) acho que há pessoas que já nascem com tendência para ser perfeccionistas. Eu acho que é uma coisa que já nasce com qualquer pessoa*” (P. 1, U.S.18)]; já no género feminino, nota-se uma aceitação total do modo de ser perfeccionista. Esta heterogeneidade do perfeccionismo em termos de género é a mais relevante e complementar às investigações já realizadas, indo ao encontro da literatura, especificamente no género feminino com maiores níveis de organização e no género masculino com maior independência e dúvida sobre as decisões tomadas.

Uma vez que esta é uma investigação qualitativa fenomenológica, importa abordar as temáticas da generalização das conclusões obtidas e das limitações deste estudo. De acordo com Giorgi (2008), e com um dos nossos objetivos fundamentais, acede-se à essência da experiência e do fenómeno tal e qual como é através de uma *análise eidética*

das descrições individuais, considerando-se que esta essência é já, por si mesma, um tipo de generalização dos resultados; esta torna-se possível aquando da distinção rica o suficiente entre os aspetos do fenómeno do perfeccionismo e os aspetos somente da experiência individual e subjetiva dos participantes. Aqui ressalva-se, no âmbito das limitações do estudo, a possível perda de informação idiossincrática dos sujeitos acerca da sua experiência vivida do perfeccionismo.

Neste seguimento acreditamos igualmente que, pela utilização do Método de Amadeo Giorgi, a dimensão da amostra não se considera limitadora pois permitiu o acesso à essência da experiência que engloba uma dimensão universal, como referido.

No que concerne às sugestões para investigações futuras, parece-nos da maior relevância (i) aprofundar e validar diferenças significativas entre indivíduos perfeccionistas que disponham e não disponham de um Processo Psicoterapêutico, concretamente por parecer neste estudo que participantes com trabalho terapêutico demonstram maior facilidade na elaboração e na expressão das suas experiências (P3 e P4); ainda, (ii) investigar qualitativamente a essência da questão geracional do fenómeno do perfeccionismo, entre

diferentes gerações familiares e (iii) explorar a experiência subjetiva e vivida dos companheiros daqueles que se identificam como perfeccionistas.

Shafran e Mansell (2001), sugerem que o perfeccionismo pode impactar no tratamento de determinadas perturbações psicológicas e, como implicações teóricas e práticas, considera-se que este estudo fornece linhas orientadoras para a prática clínica por conseguir caracterizar um conjunto de áreas concretas de trabalho e de estratégias ajustadas/desajustadas naqueles que se autoidentificam como perfeccionistas.

Nomeadamente, e de acordo com uma revisão bibliográfica, o tratamento do perfeccionismo e da Perturbação Obsessivo-Compulsiva parece basear-se nas mesmas abordagens (Lloyd, Schmidt, Khondoker & Tchanturia, 2015) e, no que concerne aos resultados do presente estudo, poderão conceber-se fatores de manutenção e ainda mais áreas de trabalho num processo de tratamento (ver como exemplo, Shafran, Cooper & Fairburn, 2012).

Pretende-se retirar da análise da *intencionalidade* (McIntyre & Smith, 1989; Langdridge, 2007) e da estrutura essencial e invariante construída, novas formas de intervir e de lidar com o *ser-no-mundo* destes indivíduos, investindo ao nível da prevenção e intervenção para a

consciencialização deste fenómeno (ver como exemplo, Hibbard & Walton, 2012).

## CONCLUSÃO

Em suma, o presente estudo permite compreender que a experiência vivida do perfeccionismo parece emergir de uma **necessidade de existir como um ser-perfeito** – sendo que, para os participantes, o perfeccionista é aquele que realiza as coisas bem/o suposto ou o melhor possível, mantendo um nível de controlo – que comporta um **sentimento de impossibilidade de falhar/desistir** e uma **dificuldade de expressão do sofrimento**, e que promove o surgimento de **estratégias de funcionamento** na relação Sujeito-Mundo (*Alteridade*) que culminam em **vivências com valência emocional negativa**. É com estas experiências, que cada indivíduo apresenta uma motivação e **desejo/concretização de mudança do seu modo de ser**, para um desenvolvimento de potencial próprio.

As conclusões obtidas contribuem para o aprofundar dos conhecimentos acerca do perfeccionismo e da experiência subjetiva do mesmo, assim como permitem à comunidade científica ficar mais perto de compreender áreas concretas de trabalho no processo de mudança em psicoterapia de abordagem existencial.

## REFERÊNCIAS

- Achtziger, A., & Bayer, U. (2013). Self Control mediates the link between perfectionism and stress. *Motivation and Emotion*, 37, 413-423.
- Alex, R., Ferriter, M., Jones, H., Duggan, C., Huband, N., Gibben, S., ..., Lieb, K. (2010). Psychological interventions for obsessive-compulsive personality disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5, 1-11.
- Alves, Z., & Silva, M. (1992). Análise Qualitativa de Dados de Entrevista: Uma Proposta. *Paidéia*, 2, 61-69.
- Bradford, G. (2017). Problems for Perfectionism. *Disponível em: <https://www.cambridge.org/care>*
- Boone, L., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Braet, C. (2012). Is there a perfectionist in each of us? An experimental study on perfectionism and eating disorder symptoms. *Appetite*, 59, 531-540.
- Chang, E. C. (2017). Perfectionism and Loneliness as Predictors of Depressive and Anxious Symptoms in African American Adults: Further Evidence for a Top-Down Additive Model. *Cognitive Therapy and Research*, 41, 720-729.



- Chen, I-J., Hu, M., Zhang, H., & Guo, Z. (2018). The Effect of Parenting Behavior on the Obsessive-Compulsive Symptom of College Students: The Mediating Role of Perfectionism. *Creative Education*, 9, 758-778.
- Chinoy, F. (2017). *Re-Envisioning Perfectionism: A Path from Compulsive to Conscious Perfectionism*. Ph.D. Thesis in Philosophy: Sofia University, California.
- Coles, M. E., Frost, R. O., Heimberg, R. G., & Rhéanme, J. (2003). "Not Just Right Experiences": perfectionism, obsessive-compulsive features and general psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 681-700.
- Costantini, G., & Perugini, M. (2016). The Network of Conscientiousness. *Journal of Research in Personality*, 65, 68-88.
- Cruce, S. E., Pashak, T. J., Handal, P. J., Munz, D. C., & Gfeller, J. D. (2012). Conscientious perfectionism, self-evaluative perfectionism, and the five-factor model of personality traits. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 268-273.
- Farmer, J. R., Mackinnon, S. P., & Cowie, M. (2017). Perfectionism and Life Narratives: A Qualitative Study. *SAGE Open*, 7(3), 1-14.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2014). The Destructiveness of Perfectionism Revisited: Implications for the Assessment of Suicide Risk and The Prevention of Suicide. *Review of General Psychology*, 18(3), 156-172.
- Fortes, L., Cipriani, F., Almeida, S., & Ferreira, M. (2014). Eating disorder symptoms: association with perfectionism traits in male adolescents. *Archives of Clinical Psychiatry*, 41(5), 117-120.
- Fortes, L., Meireles, J., Neves, C., Almeida, S., & Ferreira, M. (2015). Disordered eating, body dissatisfaction, perfectionism, and mood state in female adolescents. *Revista de Nutrição*, 28(4), 371-383.
- Frankl, V. E. (1984). *Man's Search for meaning: an introduction to logotherapy*. New York: Washington Square Press.
- Giorgi, A (2008). Difficulties encountered in the application of the phenomenological method in the social sciences. *The Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 8(1), 1-10.

- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A modified Husserlian approach*. Pittsburg, PA, US: Duquesne University Press.
- Giorgi, A., & Sousa, D. (2010). *Método Fenomenológico de Investigação em Psicologia*. Lisboa: Fim de Século.
- Hewitt, P.L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Tasca, G. A., Flynn, C. A., Deng, X., ..., Chen, C. (2015). Psychodynamic/Interpersonal Group Psychotherapy for Perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short-term treatment. *Psychotherapy*, 52(2), 205-217.
- Hibbard, D. R., & Walton, G. E. (2012). Where Does Perfectionism come from? A Qualitative Investigation of Perfectionists and Nonperfectionists. *Social, Behavior and Personality*, 40(7), 1121-1122.
- Hill, A., & Currom, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 1-20.
- Kiamanesh, P., Dieserud, G., Dyregrov, K., & Haavind, H. (2015). Maladaptive Perfectionism: Understanding the Psychological Vulnerability to Suicide in Terms of Development History. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 00(0), 1-20.
- Langdridge, D. (2007). *Phenomenological Psychology: Theory, Research and Method* (1ª Ed.). England: Pearson Education Limited.
- Lloyd, S., Schimidt, U., Khondoker, M., & Tchanturia, K. (2015). Can Psychological Interventions Reduce Perfectionism? A Systematic Review and Meta-Analysis. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(6), 705-731.
- Lopes, A. C. (2012). *Validação da escala de Auto-apresentação Perfeccionista da Imagem Corporal*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Macedo, A. F. (2012). *Ser ou Não Ser (perfeito): perfeccionismo e psicopatologia*. Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas.
- Martinelli, M., Chasson, G., Wetterneck, C., Hart, J., & Björgvinsson, T. (2014). Perfectionism dimensions as predictors of symptom dimensions of obsessive-compulsive disorder. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 78(2), 140-159.
- McIlhtyre, R., & Smith, D. W. (1989). Theory of Intentionality (147-179). In J. N., Mohanty, & W. R.,

- McKenna (Eds.). *Husserl's Phenomenology: A Textbook*. Washington D. C.: Center for Advanced Research in Phenomenology and University Press of America.
- Noble, C., Gnilka, P., Ashby, J., & McLaulin, S. (2017). Perfectionism, Shame, and Trichotillomania symptoms in Clinical and Nonclinical samples. *Journal of Mental Health Counseling*, 39(4), 335-350.
- Oliveira, D., Carmo, C., Cruz, J., & Brás, M. (2012). Perfeccionismo e Representação Vinculativa em Jovens Adultos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 25(3), 514-22.
- Oliveira, L., Francisco, R., & Novo, R. (2015). Perfeccionismo, perturbações emocionais e suas relações com o comportamento alimentar perturbado: Um estudo com adolescentes Portugueses. *Revista PSICOLOGIA*, 29(1), 23-34.
- Ornelas, A. L. (2012). *A importância da vergonha interna na psicopatologia do comportamento alimentar: O papel mediador da autoapresentação perfeccionista da imagem corporal*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Pantelidi, I. (2015). *The evaluation of a cognitive behavioural treatment protocol on perfectionism & low self-esteem amongst clients with mood and anxiety disorders: an interpretative phenomenological approach*. Ph.D. Thesis: University of Derby, UK.
- Peterson, S., Johnson, P., & Perseus, K.-I. (2017). A Sisyphean Task: Experience of Perfectionism in patients with Eating Disorders. *Journal of Eating Disorders*, 5(3), 1-11.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and Psychopathology: A Review of Research and Treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Slaney, R., Pincus, A., Uliaszek, A., & Wang, K. (2006). Conceptions of Perfectionism and Interpersonal Problems: Evaluating Groups Using the Structural Summary Method for Circumplex Data. *Assessment*, 13(2), 138-153.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2017). The Perniciousness of Perfectionism: A Meta-Analytic Review of the Perfectionism-

- Suicide relationship. *Journal of Personality*, 1-13.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and Performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (294-306). New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J. (2018). The Psychology of Perfectionism: An introduction (3-16). In J. Stoeber (Ed.), *The Psychology of Perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. (2009). Domains of Perfectionism: Prevalence and Relationships with Perfectionism, Gender, Age, and Satisfaction with Life. *Personality and Individual Differences*, 46, 530-535.
- Stoeber, J., Otto, K., & Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47, 363-368.
- Suh, H., Gnulka, P., & Rice, K. (2017). Perfectionism and Well-Being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, 111, 25-30.
- Tajikzadel, F., Sajadi, S., Honarmand, M., & Davudi, I. (2016). Suicidal Ideation in Female Students: Examining the Role of Perfectionism and Goal Adjustment. *Women's Health Bulletin*, 3(1), 1-5.
- Tziner, A., & Tanami, M. (2013). Examining the links between attachment, perfectionism, and job motivation potential with job engagement and workaholism. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 25, 65-74.
- Van Deurzen, E. (1999). Existentialism and Existential Psychotherapy (215-23). In C., Mace (Ed.), *Heart and Soul: The Therapeutic Face of Philosophy*. London: Routledge.
- Wang, Y., & Zhang, B. (2017). The dual model of Perfectionism and Depression among Chinese University Students. *South American Journal of Psychiatry*, 23(1), 1-7.
- Woloshyn, W. (2007). "More Perfect": Towards a Phenomenology of Perfectionism. Master Thesis of Arts, Faculty of Education: Simon Fraser University, Burnaby, BC, Canada.

## ANEXOS

### Anexo 1. Carta de Consentimento Informado e Gravação da Entrevista.

#### Carta sobre o Consentimento Informado e Gravação da Entrevista

Eu, \_\_\_\_\_, pretendo colaborar voluntariamente no estudo *A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo*, elaborado no âmbito da Dissertação de Mestrado pela aluna Inês Parada, que se encontra no último ano do Mestrado Integrado em Psicologia na área Clínica, no Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA). O presente estudo visa a compreensão das tónicas existenciais provenientes da vivência do perfeccionismo, e na experiência individual do sujeito.

Para o efeito, recorrer-se-á, nesta fase de investigação, a uma entrevista fenomenológica-existencial semiestruturada individual com duração de 45 minutos, possibilitando a narração das vivências individuais, a clarificação, a explicitação de novas perspetivas acerca do objeto de estudo e o conhecimento de novas dimensões da experiência.

Pelo acima exposto, e com base na sua leitura, declaro que fui informado/a acerca da natureza e dos objetivos do estudo, tendo-me sido dada a possibilidade de esclarecer qualquer dúvida.

Declaro que aceito a utilização dos dados recolhidos nesta entrevista, por parte da investigadora envolvida no estudo, autorizando ainda a sua gravação de áudio, transcrição, e posterior análise para fins meramente de investigação científica. Posso desistir ou abandonar o estudo a qualquer momento sem nenhum prejuízo próprio, tendo-me sido transmitido que toda a informação obtida neste estudo será confidencial e anónima.

Declaro que compreendi todas as condições alusivas à minha participação neste estudo, não tentando restringir o uso da informação obtida por meio desta entrevista.

Lisboa, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

Assinatura da Investigadora

Assinatura do/a Participante

\_\_\_\_\_  
(Inês Parada)

## **Anexo 2.** Carta de Informação ao Participante.

### **Carta de Informação ao Participante<sup>3</sup>**

O presente estudo *A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo*, elaborado no âmbito da Dissertação de Mestrado (Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida – ISPA), visa a compreensão dos constituintes essenciais provenientes da vivência subjetiva do perfeccionismo na experiência individual, em pessoas com idade igual ou superior a 17 anos.

Numa primeira fase de investigação ser-lhe-á pedido o preenchimento de um questionário (com uma série de questões mensuradas segundo uma escala de Likert com amplitude variante entre 1 a 7 pontos), com tempo previsto de 15 minutos e disponibilizado individualmente (via e-mail ou via mensagem privada). Posteriormente, revelar-se-á uma segunda fase de investigação alicerçada numa entrevista fenomenológica-existencial semiestruturada individual.

Assim a alguns sujeitos, presentes nesta primeira fase de investigação, poderá ser solicitada a participação continuada para a segunda fase de investigação supracitada.

Toda a informação obtida neste estudo será confidencial, anónima e para fins meramente académicos. É de realçar, uma vez mais, que a participação é individual e de carácter voluntário – podendo o participante desistir ou abandonar o estudo a qualquer momento sem nenhum prejuízo próprio –, não envolvendo riscos superiores aos vivenciados no quotidiano.

De notar, para possíveis e futuros esclarecimentos disponibilizo o meu contacto pessoal de endereço de correio eletrónico: inesparada95@hotmail.com.

Uma vez mais, agradeço a sua participação.

Assinatura da Investigadora

---

(Inês Parada)

---

<sup>3</sup> O anexo referente à Carta de Informação ao Participante destina-se a uma primeira fase de investigação, aquando do momento do preenchimento do questionário definido (Perfeccionismo).

## **GUIÃO PARA ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL**

### ***A Experiência Subjetiva do Perfeccionismo***

Muito obrigada pela sua participação neste estudo acerca da Experiência Subjetiva do Perfeccionismo. Todas as informações que aqui forem transmitidas serão tratadas de forma confidencial e anónima.

#### **1. Dados Demográficos**

Género:

*Que idade tem?*

*Atualmente, qual é a sua ocupação?*

#### **2. Experiência Subjetiva do Perfeccionismo**

*Como se descreveria a si?* (Sentimentos de *meaning to live*)

*O que é para si ser perfeccionista?* (Perguntar pela descrição de palavras-chave que possa dizer e exemplos concretos)

Esta entrevista serve como base para aprofundar o fenómeno do Perfeccionismo e, desta forma, *gostaria que me descrevesse a sua experiência de ser perfeccionista OU que me descrevesse como é vivido esse perfeccionismo.* (Perguntar pela descrição de palavras-chave e sentires que possa dizer, como desespero, sofrimento, derrota e a que nível se sente perfeccionista; ter atenção à verbalização da descrição e a postura corporal do sujeito)

*Durante a sua vida sempre se considerou perfeccionista?* (Com base na descrição expressa anteriormente)

*Como o fez sentir? Que emoções teve nesses momentos?*

*Que pensamentos lhe surgiam nesses momentos?*

*Considera que perderia valor se não fizesse as tarefas do seu quotidiano de forma perfeita?*

*Que influência é que o ser perfeccionista tem na sua experiência quotidiana e na sua relação com o mundo?* (Descrições das mudanças vivenciadas a vários níveis: Dinâmica Familiar, Relações Interpessoais/com Pares, Relacionamentos Amorosos e Escolha de

parceiros, Contextos Académicos e de Trabalho, nas tarefas do quotidiano, Imagem Própria)

*Imagina-se de outra forma? Em que sentido?*

Com o propósito de compreender diferenças de género na experiência subjetiva e individual de indivíduos perfeccionista, bem como, de permitir um maior à-vontade dos participantes, o guião iniciar-se-á com uma breve secção de “Dados Demográficos” ou de informação contextual.

Consequentemente, *des-cobre-se* o começo de uma descrição tão completa quanto possível da experiência vivida do fenómeno do Perfeccionismo; pretende-se obter uma descrição que inclua a perceção e o significado individuais dos participantes, atribuído à sua forma de *ser* e *estar-no mundo* e face ao Perfeccionismo.



**Anexo 4. Escala Multidimensional de Perfeccionismo (Hewitt & Flett)<sup>4</sup>.**

1.	Quando estou a trabalhar em alguma coisa, não me consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Tenho dificuldades em satisfazer as expectativas que as outras pessoas têm sobre mim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Um dos meus objetivos é ser perfeita/o em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Tudo o que as outras pessoas fazem, deve ser de excelente qualidade.	1	2	3	4	5	6	7
5. *	No meu trabalho nunca tenho como objetivo a perfeição.	7	6	5	4	3	2	1
6. *	As pessoas que me rodeiam aceitam, sem problemas, que eu também possa fazer erros.	7	6	5	4	3	2	1
7.	Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim.	1	2	3	4	5	6	7
8. *	Raramente sinto o desejo de ser perfeita/o.	7	6	5	4	3	2	1
9.	Tudo o que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade pelas pessoas que me rodeiam.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Faço tudo o que posso para ser tão perfeita/o quanto possível.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Preocupo-me muito em ter um resultado perfeito em tudo o que eu faço.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Esforço-me para ser a/o melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
13.	As pessoas que me rodeiam, esperam que eu seja bem sucedida/o em tudo.	1	2	3	4	5	6	7
14.	De mim, não exijo menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
15. *	As outras pessoas vão gostar de mim, mesmo que não seja excelente em tudo.	7	6	5	4	3	2	1
16.	Fico triste se descobrir um erro no meu trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Para mim, ser bem sucedida/o significa que devo trabalhar mais para agradar aos outros.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Se peço a alguém para fazer alguma coisa, espero que seja feito na perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Não posso tolerar que as pessoas que me rodeiam façam erros.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Quando estabeleço os meus objetivos, tendo para a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7

<sup>4</sup> Indicação \* nos itens a inverter na Escala Multidimensional de Perfeccionismo.

21. *	As outras pessoas aceitam-me como sou, mesmo quando não sou bem sucedida/o.	7	6	5	4	3	2	1
22.	Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Em todos os momentos devo dar o meu rendimento máximo.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Mesmo que não o mostrem, as outras pessoas ficam perturbadas quando falho numa tarefa.	1	2	3	4	5	6	7
25. *	Não preciso de ser a/o melhor em tudo o que faço.	7	6	5	4	3	2	1
26.	A minha família espera que eu seja perfeita/o.	1	2	3	4	5	6	7
27. *	Os meus objetivos não são muito elevados.	7	6	5	4	3	2	1
28.	De mim, as pessoas não esperam menos do que a perfeição.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Estabeleço normas muito elevadas para mim.	1	2	3	4	5	6	7
30.	As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Na escola ou no trabalho devo ser sempre bem sucedida/o.	1	2	3	4	5	6	7
32. *	As pessoas que me rodeiam acham que ainda sou competente, mesmo que faça um erro.	7	6	5	4	3	2	1

**Anexo 5.** Tabela 2 – Participante Nº 1 (P1).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que te descreverias?</p> <p>P1 – Acho que me descreveria como uma pessoa que em termos do âmbito da investigação do...do estudo, acho que não sou uma pessoa que dá muito...que...gosta mais de ter princípios em vez de...ah..de..de detalhes em si, sou uma pessoa que sou mais ligada aos princípios.</p> <p>Acho que ter princípios nos permite adaptar melhor às situações</p>	P1 descreve-se como alguém que gosta mais de ter princípios em detrimento de detalhes, porque ter princípios possibilita uma melhor adaptação às situações	Valorização dos princípios e crença de que os princípios permitem a adaptação às situações da vida
U.S.2	e eu acho que sou uma pessoa que...acho que tenho uma, acho que a minha personalidade até é mais emocional, assim mais...que se consegue adaptar a pequenas coisas.	P1 refere que se considera como alguém mais emocional e que se consegue adaptar a pequenas coisas que ocorram	“Personalidade Emocional” e capacidade de adaptação às situações da vida
U.S.3	Sou uma pessoa que até não gosta que as pessoas me critiquem muito, quer dizer mas aceito as críticas, mas não gosto muito assim de...não sei, é a minha maneira de ser.	P1 refere também que não gosta que o critiquem, embora aceite as críticas dos outros. Afirma ser a sua maneira de ser	Embora não goste, aceita as críticas que lhe são feitas
U.S.4	E – E sem ser em termos do âmbito do estudo, como te descreverias?	P1 afirma que se deixa levar muito pelas emoções	Emocional (com uma maior valorização) vs. Racional

	<p>P1 – Sou uma pessoa emocionalmente, emocional, deixo-me levar muito pelas emoções...ah...sou uma pessoa que às vezes segue mais a intuição do que ah...a razão...ou então às vezes sou uma pessoa de extremos, às vezes sou muito racional ou também sou muito sei lá...mas no geral acho que sou uma pessoa bastante emocional.</p>	<p>e que, às vezes, segue mais a intuição do que a razão.</p> <p>P1 refere ser uma pessoa de extremos, entre o racional e o emocional</p>	<p>Pessoa de extremos</p>
U.S.5	<p>E como é que eu hei-de dizer, às vezes eu sinto algo mas não demonstro, acabo por não demonstrar aquilo que eu sinto aos outros, percebes ‘tás a ver o que eu te estou agora a dizer?</p>	<p>P1 refere que não demonstra aquilo que sente perante os outros</p>	<p>Dificuldade na expressão dos seus sentimentos e emoções</p>
U.S.6	<p>E – Hm Hm...</p> <p>P1 – Ahh, aquilo...eu acho que...ah é tipo significa que ah...é dentro do social, de ser homem, sou homem.</p> <p>E – E o que é que isso significa?</p> <p>P1 – Do ponto de visto social, não é muito aceitável para um homem demonstrar as suas emoções. Do ponto de vista social, acho isso e até nós homens...os homens têm de ter...ser estruturados, têm de ter as emoções mas também têm de sair para a luta...é isso.</p>	<p>P1 relaciona o não demonstrar o que sente aos outros com o que é socialmente aceitável enquanto homem (incluindo-se neste grupo).</p> <p>P1 refere que um homem deve ser estruturado, deve ter emoções mas também ser resiliente</p>	<p>Pressão sentida do que é socialmente aceitável face à expressão de sentimentos e emoções, enquanto figura do género masculino/papel do homem</p>
U.S.7	<p>E – E tu sentes que tens coisas que gostavas de dizer e emoções a demonstrar aos outros, mas que guardas para ti?</p> <p>P1 – Não...É...às vezes sim, e às vezes eu acho que me tenho de concentrar naquilo que eu estou a fazer. Não me</p>	<p>P1 revela que às vezes gostava de expressar o que sente, mas não o faz por não querer perder a concentração no que está a fazer</p>	<p>Dificuldade na expressão/elaboração dos seus sentimentos e emoções, por medo de perder o foco</p> <p>Diferenciação entre o vai na sua cabeça e o que está à sua volta (Interno vs. Externo)</p>

	<p>posso só deixar levar tanta coisa pra minha cabeça, uma coisa é aquilo que vai na nossa cabeça e outra coisa é aquilo que esta à nossa volta, estás a perceber?</p>		
U.S.8	<p>E – Hm Hm... Disseste no início que não davas muita importância aos detalhes mais pequenos, mas davas atenção ao que estavas a fazer...</p> <p>P1 – Sim, isso... Eu já estive a pensar nessa conversa dos detalhes, não sei se fica bem uma questão relacionada com isso, mas uma situação prática. Por exemplo, eu já joguei ténis e lá no ténis tu sabes que o ténis é um desporto que tem muita técnica, principalmente a parte do serviço acho que é a parte mais importante da técnica...ah...lá no treino, que tinha praí umas oito pessoas e eu e um colega meu éramos os melhores e eu para ser honesto, o meu colega...o meu colega era muito melhor que eu, tinha muito mais técnica do que eu; mas como eu tinha certos princípios, certas estratégias no jogo eu conseguia ganhar.</p>	<p>P1 refere ter praticado Ténis e ser um dos melhores no desporto, embora explique que um colega era melhor do que ele em termos técnicos. Revela ainda que por ter determinados princípios e estratégias, conseguia ganhar os jogos</p>	<p>Crença de que os princípios e as estratégias impossibilitam o falhanço</p> <p>Desvalorização do próprio</p>
U.S.9	<p>Por exemplo, eu era muito bom no serviço mas eu sabia defender melhor do que ele e por vezes tomava riscos que não eram necessários, isto é, tu queres...eu acho que...muitas vezes, é mais importante saber defender do que saber atacar. Eu corria riscos e fazia erros não forçados, mandava a bola contra a rede ou mandava a bola para fora e depois é claro que eu tentava ser</p>	<p>P1 descreve as suas qualidades técnicas no Ténis (na defesa), tomando riscos/erros desnecessários e não atacando tanto. Afirma ser importante manter uma consistência no jogo, devolvendo sempre o jogo. Explica que o treinador referia que P1</p>	<p>Importância atribuída à consistência e ao devolver uma resposta</p>

	consistente e tentava devolver sempre aquilo...até o meu treinador dizia que eu era como se fosse uma parede, que devolvia sempre tudo, ‘tás a entender?	era como uma parede, que devolvia sempre tudo	
U.S.10	<p>E – E essa era a tua estratégia, devolver sempre tudo?</p> <p>P1 – Ah...sim, é uma estratégia no ténis que tu tens se quiseses ser...ah...consistente. Mandas sempre bolas cruzadas, ‘tás a perceber? E outra coisa é nunca mandares a bola para o sítio no campo, porque se mandares para o sítio do campo vais dar a oportunidade à outra pessoa para escolher para que lado mandar; é assim se tu mandares por exemplo, para o lado esquerdo, ele vai ter que te devolver cruzado e se eu tentar atacar, mandar uma paralela que é um conceito do ténis, vou correr mais riscos e ele vai correr o risco de mandar a bola fora.</p>	P1 refere que a sua estratégia no Ténis é ser consistente e relata estratégias e passes no Ténis	
U.S.11	<p>E o que esse colega fazia, e que eu acho que esse colega tinha muita técnica e servia muito melhor do que eu, mas corria às vezes mais riscos desnecessários que...que punham em risco aquilo que...eu muitas vezes, ia à rede. Se vires os jogos profissionais, os profissionais do ténis não vão muitas vezes à rede.</p> <p>E – Defendem...</p> <p>P1 – Sim, ou seja, primeiro vão esperar pelo erro, ‘tás a perceber? E era isso que eu tentava fazer às vezes, tentava esperar</p>	P1 relata que, muitas vezes, o importante é a defesa e esperar pelos erros dos outros (como uma oportunidade)	Valorização dos erros dos outros, para criar uma oportunidade para si

	<p>pelo erro e mandava a bola para centro do campo e esperava pelo erro ou se estavam do lado esquerdo, mandava para o lado direito, mas tentava esperar pelo erro e pela oportunidade.</p>		
U.S.12	<p>E – E o que significa ser consistente?</p> <p>P1 – Ser consistente é...é...no ténis é devolver...é o tentar...como é que eu hei-de dizer, é não tentar falhar, que até pode ser vá algo contraproducente...como é que hei-de dizer, ser dois opostos ou seja estou a dizer não devemos ter...não devemos...ou seja, não devemos ter atenção aos pormenores, mas depois eu não quero falhar.</p>	<p>P1 afirma que no Ténis ser consistente é devolver e tentar não falhar. P1 refere que ser consistente pode ser contraproducente e com dois opostos nos quais não se deve ter atenção aos detalhes, mas simultaneamente não se quer falhar</p>	<p>Importância atribuída à consistência e ao devolver uma resposta, evitando falhar</p>
U.S.13	<p>Mas muitas vezes, são os próprios princípios e a estratégia que permite que tu não falhes. Não é a técnica em si.</p>	<p>P1 refere que ter princípios e estratégias, e não técnica, permite que não se falhe</p>	<p>Crença de que os princípios e as estratégias impossibilitam o falhanço</p>
U.S.14	<p>Por exemplo, até nós que vamos ser Psicólogos temos que perceber que todos os pacientes...nós podemos saber que somos muito bons com o comportamental, mas se aparecer alguém que lhe seja melhor outro temos de nos adaptar e utilizar outro tipo de técnica. O princípio que aqui está subentendido é o terapeuta é que tem de se adaptar ao...é assim, não é o paciente que tem de se adaptar a outra coisa, ou seja, muitas vezes a estratégia é o que não nos permite falhar, não é a técnica em si. Embora reconheça que o nível</p>	<p>P1 relata exemplo concreto dos Psicólogos; para P1 estes têm de se conseguir adaptar e utilizar diferentes estratégias dependendo dos pacientes, referindo que a estratégia, e não a técnica, é que permite que não existam falhas. Reconhece, embora, que um nível mais elevado é ter os princípios e a técnica</p>	<p>Crença de que os Psicólogos têm de ter capacidade de adaptação aos diferentes pacientes</p>

	mais elevado, é quando nós termos a técnica e os princípios.		
U.S.15	<p>E – E o que são esses princípios?</p> <p>P1 – Princípios é algo que funciona para a maioria das situações, estás a perceber?</p> <p>Por exemplo, se tu...ah...princípios é tipo a estratégia em geral.</p> <p>E – Comum para todos?</p> <p>P1 – Sim.</p>	P1 refere que os princípios são algo que funciona para a maioria das situações (como uma estratégia em geral) e é comum para todos	Define princípios como algo que funciona para a maioria dos casos, por todas as pessoas
U.S.16	<p>Por exemplo, ah...um Psicólogo! Nós sabemos que o Psicólogo não pode ou não deve dar as suas opiniões; quando começa a dar as suas opiniões na consulta, aquilo já começa a ser uma conversa de amizade e a pessoa não se foca nos seus próprios problemas, foca-se também nos seus próprios. E nós para termos sucesso na intervenção terapêutica, temos de fazer a pessoa perceber e se foca nos seus próprios problemas; um dos princípios na Psicologia é não darmos...claro que às vezes há algo que possa sair, mas fazer o melhor possível para não dar a opinião, ou seja, e se nós fizermos isto, isto vai funcionar para a grande maioria dos pacientes. Eu acho que o princípio é uma coisa que funciona na maioria das vezes. Sim.</p>	<p>P1 relata um exemplo concreto dos Psicólogos; para P1 estes não devem dar as suas opiniões na consulta, por forma a se focarem somente nos problemas da pessoa que têm à frente.</p> <p>P1 refere que os princípios são algo que funciona na maioria das vezes</p>	
U.S.17	E – Ok...E aproveitando estas descrições, o que é que é para ti ser perfeccionista?	P1 refere que perfeccionista é alguém que através da experiência já consegue fazer as coisas bem-feitas	Perfeccionista identificado como alguém, que pela sua experiência, faz as coisas bem-feitas



	P1 – Ah! Para mim ser perfeccionista é algo, uma pessoa que como é que eu hei-de descrever? Uma pessoa que através da experiência já consegue fazer as coisas bem...sabe...também não vou ser aqui...		
U.S.18	ah...acho que há pessoas que já nascem com tendência para ser perfeccionistas. Eu acho que é uma cosia que já nasce com qualquer pessoa até...se tiveres uma mãe que for muita rígida ou pai, as tuas figuras à tua volta se exigirem de ti, tu também vais ser mais perfeccionista...	P1 refere também que perfeccionista é alguém que já nasce com uma tendência para tal, mencionando que ter figuras significativas rígidas culmina em ser-se mais perfeccionista	Um indivíduo perfeccionista já nasce com uma pré-disposição para tal, juntamente com um estilo parental rígido
U.S.19	E – E como foi contigo? P1 – Não, não! Ah...é engraçado que a minha mãe é uma pessoa muito perfeccionista,	P1 refere que a sua mãe é alguém muito perfeccionista	Identificação da figura materna como sendo alguém perfeccionista
U.S.20	mas eu sou contra...eu acho que tento ser...não consigo ser perfeccionista...não sei... E – Não consegues ser o perfeccionista que descreveste à pouco...de alguém que quer fazer as coisas bem... P1 – Sim...mas isso, ah...eu consigo...eu acho que para ser perfeccionista...eu acho que tem de fazer as coisas várias vezes e uma pessoa que já nasce com o talento para as coisas.	P1 refere que não consegue ser perfeccionista, alguém que quer fazer as coisas bem. Refere que para ser perfeccionista tem de fazer as coisas várias vezes. Refere também que já se nasce com talento para as coisas	Perfeccionismo identificado como o fazer as coisas bem-feitas e com o talento
U.S.21	No perfeccionismo, acho que também às vezes está ligado ao próprio talento, ou seja, uma pessoa que tenha mais talento	P1 refere que o perfeccionismo se liga ao próprio talento	Associação entre perfeccionismo e talento próprio

	para uma determinada coisa quando vamos a ver essa pessoa já é mais perfeccionista,		
U.S.22	mas eu acho que se tu tiveres os princípios ou estratégia...isto é difícil de explicar...tu vais começar a fazer as coisas...vais começar a fazer como um perfeccionista, mas não sou assim.	P1 refere que quem tem princípios ou estratégias, faz as coisas como um perfeccionista. Revela não ser assim	Ter princípios ou estratégias, culmina em perfeccionismo
U.S.23	E – Isso significa que não te vês como um perfeccionista “de nascença” como na tua descrição? P1 – Sim. E – Mas pela experiência sim... P1 – Exatamente!	P1 refere que não se vê como alguém perfeccionista e refere também que perfeccionista é alguém que já nasce com uma tendência para tal	
U.S.24	Eu também já estive a pensar, eu se tiver interesse numa coisa eu consigo, eu empenho-me ao máximo; mas se há coisas que eu não tenho, como o que tinha já dito da tese, não consigo ser perfeccionista, aquilo não me despoleta interesse...	P1 refere que quando demonstra interesse por algo se empenha ao máximo e caso contrário não consegue ser perfeccionista	Associação entre perfeccionismo e motivação/interesse/estimulação
U.S.25	agora por exemplo, no estágio eu às vezes vou para casa a pensar no que é que eu fiz de mal, no que é que podia ter melhorado, ‘tás a perceber? E – Hm...Pensas muitas vezes nisso? P1 – Eu...sim...mas às vezes, não é uma coisa que esteja obsessivamente a pensar no que é que poderia ter melhorado.	P1 relata que quando regressa do estágio, às vezes, ainda fica a pensar no que fez mal e no que me poderia melhorar (não obsessivamente)	Pensamento frequente acerca da possibilidade de ter falhado e de como poderia melhorar

U.S.26	<p>E – Hm...Hm...E com base no que agora disseste, gostava que me descrevesses o mais pormenorizadamente possível como é que tu vives esse perfeccionismo que descreveste...</p> <p>P1 – O meu perfeccionismo é isto: eu acho que às vezes as pessoas têm muitos conceitos na cabeça, e o meu perfeccionismo é tu tentas, não funciona, mudas e adaptas-te, não funciona, mudas novamente e adaptas-te...</p> <p>E – Até...</p> <p>P1 – Até que vai chegar a uma altura que fazes, resulta e então continuo a fazer o mesmo.</p>	<p>P1 descreve o seu perfeccionismo como o fazer várias vezes uma determinada coisa, tentar fazer de uma maneira e se não resultar adapta-se e muda-se. Até chegar a uma altura em que a forma como se faz resulta e continua-se a fazer o mesmo</p>	<p>Importância (crença) de ter capacidade de adaptação às situações da vida</p> <p>Estratégia para alcançar sucesso por Tentativa-Erro</p> <p>Manutenção de estratégias que resultem sempre (que o levem a alcançar sempre o sucesso)</p>
U.S.27	<p>E – Hm...Podes dar-me algum exemplo concreto?</p> <p>P1 – Queria dar um exemplo, mas vais achar isto muito...muito...a desejar...ah, não gostava de dar este tipo de exemplo que isto já era...já era...mas pronto! Eu tenho andado a fazer apostas desportivas, ‘tás a perceber? Eu tenho uma estratégia, tenho certos princípios para apostar. Aposto, não funciona então faço uma coisa diferente. Não funciona, faço uma coisa diferente mas não fico sempre agarrado a certas ideias. Até o que as pessoas dizem de tens de apostar sempre no que vai ganhar e eu testo essa técnica, não funciona então faço uma coisa diferente...até que chega uma altura de espera lá que funcionou, testo outra vez e funcionou, então se está</p>	<p>P1 relata um exemplo concreto, no qual faz apostas desportivas e utiliza determinadas estratégias e princípios, adaptando-os até funcionar sempre</p>	<p>Refere ser importante manter uma estratégia e princípios</p>

	sempre a funcionar, vai sempre funcionar.		
U.S.28	<p>Eu sou essencialmente perfeccionista, mais na minha atitude e não é tanto seguir à risca aquilo que os outros estão a dizer.</p> <p>E – E o que é significa o perfeccionismo ser a tua atitude?</p> <p>P1 – Adaptar-me às situações, identificar o que é que eu fiz de mal e adaptar-me às situações e depois com a experiência vais perceber aquilo que funciona ou não...isto é difícil de explicar.</p>	<p>P1 refere ser perfeccionista a propósito da sua atitude e não tanto por seguir à risca o que os outros dizem. Igualmente, refere que consegue identificar o que fez de mal e se adaptar às situações, com base nas suas experiências (o que funciona ou não)</p>	Vê o seu perfeccionismo como uma atitude imposta por si, em termos de se conseguir adaptar às situações da sua vida. Valorização da sua experiência
U.S.29	<p>E – É importante para ti que tudo funcione?</p> <p>P1 – As pessoas fazem sempre tudo para funcionar.</p>	Para P1 é importante que tudo funcione sempre	É importante que tudo funcione sempre
U.S.30	É engraçado que eu ontem estive a pensar nisso e acho que uma boa definição de depressão é quando a pessoa já está tão acomodada à sua situação atual que já não tem motivação para fazer algo diferente, não consegue experimentar algo de novo na sua própria realidade, um pouco...já não tem esperança que nada vá resultar e já não tenta fazer nada de diferente. Eu não.	P1 relata que pensou sobre a sua adaptabilidade e afirma que na depressão o que acontece é que se fica acomodado à situação atual e não se tem a motivação necessária para fazer algo de diferente/novo/sem esperança. P1 não se identifica com este estado	Depressão identificada como um estado de falta de esperança, desmotivação para fazer algo diferente/novo
U.S.31	<p>E – Quando tentas fazer algo de diferente e funciona, já não mudas novamente?</p> <p>P1 – Claro que vou testar mais algumas vezes, e continuo a fazer depois. Acho</p>	P1 refere ser importante continuar a testar as estratégias que encontrou e que funcionaram, sendo	Valorização da experiência e da tentativa, como sendo a forma mais adequada de lidar com as situações e alcançar o sucesso

	<p>que essa é a maneira mais adequada. Como por exemplo...não queria estar a falar nisto...ah...vais a um café com uma pessoa, e no primeiro dia que a conheceste não gostaste ou foi inadequado, não se gostou de conversar, mas dou uma segunda oportunidade e aí vejo se funciona e se não funcionar passas para outra. Agora, conheces outra pessoa e gostas da pessoa, de falar com essa pessoa então vou tentar estar mais vezes com essa pessoa logo, e a pessoa continua a cativar, então continuo.</p>	<p>esta a forma mais adequada de lidar com as situações.</p> <p>P1 relata um exemplo concreto, alusivo às relações interpessoais (se no primeiro dia em que conhece alguém, gostar da pessoa então continuam a conversar e se se mantiver um interesse, continua com essa pessoa; caso contrário passa para outra)</p>	
U.S.32	<p>E aqui onde é que está o meu perfeccionismo? O meu perfeccionismo é querer continuar, conhece novas pessoas que motivem e estimulem.</p>	<p>P1 refere que o seu perfeccionismo se identifica com o querer conhecer e continuar com pessoas que o motivem e estimulem</p> <p>(continuar a testar o que o motivou e interessa)</p>	<p>Associação entre perfeccionismo e motivação/interesse/estimulação</p>
U.S.33	<p>E – É diferente do exemplo da tese que referiste à pouco...</p> <p>P1 – Eu acho que tem aqui duas ah...sim...às vezes não tenho motivação, e às vezes é preciso testar as coisas na mesma.</p> <p>E – E têm de se testar?</p> <p>P1 – Sim, para conseguirmos os resultados corretos. Não podes é viver agarrado a uma ideia pré-concebida, que está na tua cabeça, porque a realidade pode ser outra, dependendo dos objetivos.</p>	<p>P1 refere que é importante testar as coisas, mas também continuar com coisas que não o motivem tanto. É necessário testar as coisas para que se alcancem resultados corretos, dependendo dos objetivos impostos e da própria realidade</p>	<p>Valorização da experiência e da tentativa, para alcançar resultados corretos mas tendo em consideração os objetivos impostos e a sua realidade</p>

U.S.34	<p>E – E quais é que são os teus objetivos?</p> <p>P1 – Mas de vida? Ah...é conseguir conhecer pessoas que me estimulem, conseguir ter condição económica, não acho que é necessário ser rico mas o mínimo para nos conseguirmos sustentar; também, algum dia e já sou eu a pensar, gostava de viajar por vários países.</p>	<p>P1 refere que tem como objetivos de vida conhecer pessoas que o estimulem, ter uma condição económica de sustentabilidade e viajar por diversos países</p>	<p>Tem objetivos de vida que se relacionam com situações novas e diferentes, nas quais deverá demonstrar capacidade de adaptação</p>
U.S.35	<p>E – E durante a tua vida, sempre te consideraste esse perfeccionista?</p> <p>P1 – Não. Nunca fui assim tão...nunca fui perfeccionista...não sou.</p> <p>E – Mas com base em que descrição?</p> <p>P1 – Em ambas, na que disse e na pré-concebida. Não sou perfeccionista.</p>	<p>P1 refere que nunca foi assim tão perfeccionista como nas descrições que fez anteriormente</p>	<p>Negação/Não consciencialização ou elaboração/Dificuldades</p>
U.S.36	<p>E – Podes elaborar um bocadinho mais...</p> <p>P1 – Vejo pessoas que...como hei-de dizer...que querem ter sempre as melhores notas ou querem sempre ser os melhores.</p> <p>E – Hm...Hm...</p> <p>P1 – Eu respeito algumas dessas pessoas, mas eu às vezes gostaria de saber porque é que essas pessoas querem sempre ter as melhores notas; qual é a intenção que está por trás? Será que é porque gostam ou para agradar?</p>	<p>P1 refere que não compreende qual a razão de alguns indivíduos querem ter sempre as melhores notas ou quererem sempre ser os melhores, colocando duas hipóteses: por gostarem ou para agradarem</p>	<p>Desejo de compreender a intenção de indivíduos que querem ser os melhores</p>
U.S.37	<p>Até porque, podes ter excelentes notas e seres um reprodutor de informação, de imitares...</p>	<p>P1 identifica que indivíduos que tenham excelentes notas podem</p>	<p>Valorização de princípios e estratégias, para uma melhor adaptação às situações do quotidiano</p>

	<p>E – E o que achas disso?</p> <p>P1 – Acho uma cagada, porque tu vais chegar cá fora e não te consegues adaptar às situações, não percebes lá está os princípios que vão funcionar para a maioria das situações e não te vais conseguir adaptar, porque tu estás a imitar só informação...</p> <p>E – O que significa imitar só informação?</p> <p>P1 – A informação é...olha, Psicanálise! Eu acho que a Psicanálise é a teoria que eu prefiro de todas, mas por exemplo o terapeuta nunca pode...tem de se meter o mais neutro possível, mas eu ao dizer isso tenho de ser imparcial, ou seja, não podemos ser parciais mas eu ao ser neutro já estou a ser...ou seja, isto pode ser um pouco confuso...temos de nos adaptar às situações. Ou não podemos cumprimentar o paciente com um beijo, mas depende das necessidades do paciente ‘tás a perceber? Por exemplo, eu estou agora no estágio e tenho crianças que vêm de instituições, o meu orientar diz que a essas crianças não convém cumprimentar, porque são crianças mais carentes, com carências afetivas e podem começar a criar histórias nas cabeças delas. Mas eu se vir crianças que têm alguns bloqueios emocionais, porque é que eu não hei-de cumprimentar? Porque têm os bloqueios, porque agora se houver outro que de certa forma não é o mais adequado para essa pessoa, aí já adoto a perspetiva da</p>	<p>ser um reproduzidor de informação (imitam) e que não compreenderão os princípios que funcionam na maioria das situações (sem se conseguirem adaptar).</p> <p>P1 relata dois exemplos concretos acerca da Psicanálise, com a qual se identifica mais; no primeiro refere que o terapeuta deve ser o mais neutro possível e adaptar-se às situações. No segundo afirma que o terapeuta, dependendo das necessidades, não pode cumprimentar os pacientes com um beijo (refere que no seu estágio se interroga quando o deve ou não fazer)</p>	<p>Desvalorização do método de estudo “Decorar e ser reproduzidor de informação” (desvalorização das excelentes notas por memorização, na vida cá fora) – Memória vs. Prática</p>
--	--	---	---

	Psicanálise mas não é nunca podemos dar confiança a um paciente, de temos que manter aquela postura psicanalítica!		
U.S.38	E – Então o teu perfeccionismo tem que ver com a tua adaptabilidade? P1 – É isso mesmo! Já estás a perceber!	P1 refere que o seu perfeccionista se associa com a sua adaptabilidade às situações	Associação entre perfeccionismo e capacidade de adaptação às situações da sua vida
U.S.39	E – E nunca te consideraste o perfeccionista que descreveste de querer as melhores notas e ser o melhor? P1 – É engraçado que eu já fui...espera! Eu estou-te a mentir...eu quando, acho que até ao 9º Ano eu era esse tipo de perfeccionista, que tentava sempre ter boas notas...e até já ganhei um campeonato de Matemática, ‘tás a perceber? Com um colega meu, uma coisa que se chama Equamat, sabes? E – Sim, sim... P1 – Ganhámos a nível Regional...e nós tínhamos aquela componente e ganhámos.	P1 refere inicialmente que nunca se considerou perfeccionista, mas reformula; P1 contextualiza a experiência temporalmente no 9º Ano de Escolaridade, identificando-se como alguém que queria sempre ter boas notas. Relata, ainda, um exemplo concreto, no qual com um colega ganhou um concurso regional de Matemática	Perfeccionismo refletido em boas notas na escola
U.S.40	Mas depois cheguei a uma altura que ser perfeccionista, já não fazia mais sentido para mim. Eu acho que nós aprendemos lá coisas, como aqueles números imaginários no 12º Ano e para que é que isso serve na minha vida? No meu dia-a-dia? Se eu não vou ser matemático, para quê? E – E então até ao 9º Ano consideravas-te perfeccionista e depois?	P1 refere que a partir do 10º Ano de Escolaridade deixou de lhe fazer sentido ser esse perfeccionista	Perda de sentido em ser perfeccionista



	P1 – Sim, depois a partir do 10º Ano já não		
U.S.41	<p>e lá está, acho que já vai para aquela parte da motivação. Se não tenho motivação, não consigo ser perfeccionista.</p> <p>E – Hm...Hm...Precisas de ter motivação para ser o melhor?</p> <p>P1 – Sim.</p>	P1 refere que lhe é importante ter motivação para ser perfeccionista e ser o melhor	Associação entre motivação, perfeccionismo (ser o melhor) e sucesso
U.S.42	<p>E – E podemos falar dessa experiência até ao 9º Ano?</p> <p>P1 – Sim.</p> <p>E – Podes descrever-me como era essa vivência?</p> <p>P1 – Eu era uma pessoa que em cada teste passava umas duas ou três horas sempre a decorar a mesma coisa; eu decorava e lá metia aquilo que eu decorava, funcionava!</p> <p>E – E porque é que fazias isso?</p> <p>P1 – Fazia e decorava, porque sabia que ia alcançar o sucesso. Era só o sucesso, sucesso, sucesso!</p>	<p>P1 considerava-se, no 9º Ano de Escolaridade, como alguém que estudava decorando sendo esta a estratégia que funcionava para atingir o sucesso.</p> <p>Para P1 era importante alcançar o sucesso</p>	Estratégia para atingir o sucesso pretendido (era importante esse sucesso)
U.S.43	<p>E – E, nessa altura, o que era esse sucesso?</p> <p>P1 – Sucesso é conseguires ter boas notas, ter 5 a tudo ou ter 4...mas 5 a tudo, a tudo.</p>	P1 descreve esse sucesso, naquela altura, como ter 5 a tudo	
U.S.44	<p>E – E porque é que achas que sentias isso...essa necessidade?</p> <p>P1 – Eu acho que era muita pre...ohh, já vou agora entrar para a parte</p>	P1 refere que a necessidade de alcançar o sucesso advinha de uma pressão colocada pela sua	Necessidade e desejo de alcançar o sucesso, e pressão imposta pela figura materna

	psicológica...mas acho que era muita pressão da minha mãe, ela fazia-me muita pressão...a minha mãe fazia-me bastante (silêncio). Agora já não faz muito, mas dantes fazia...	mãe. Pressão essa que atualmente não é já muito sentida	
U.S.45	E – E o que sentias nesses momentos? P1 – É assim...eu...como hei-de explicar...não sei como explicar isto...tu sentes...quando recebes as notas e tens 5, 5, 5 a tudo, senti orgulho!	P1 sentia orgulho por ter 5 a tudo	Sentimento de orgulho no sucesso
U.S.46	Mas depois descobres que não percebes nada daquilo, não entendes, estás a debitar lá ‘tás a perceber? Aliás, eu até mentiria, mas eu para ser sincero não é que eu fosse o mais inteligente, eu era o que me esforçava mais... E – O esforço e a motivação... P1 – Sim, sim!	Todavia, P1 refere que ao decorar a informação, não compreendia verdadeiramente a mesma; afirma que não era o mais inteligente, mas antes o que mais se esforçava e motivava	
U.S.47	E – E sentias algo mais depois do orgulho? P1 – Eu era uma pessoa que...eu era...não queria entrar por estes caminhos, mas eu era uma pessoa que sempre tive 5 a tudo, mas depois socialmente havia outras áreas que não...socialmente, com os outros meninos não brincava, não falava...	P1 refere também que se sentia sozinho, não interagindo socialmente com os outros	Relações sociais influenciadas pelo perfeccionismo  Isolamento social
U.S.48	enquanto que eu conheço algumas raparigas e algumas pessoas que estão a estudar Medicina e conseguem ter grandes resultados, mas por fora da escola têm campeonatos de dança e o seu	P1 relata que conhece indivíduos no curso de Medicina que conseguem alcançar grandes resultados e que ainda	Comparação com outros

	<p>círculo de amigos; mas há pessoas que só se focam a estudar, a estudar, a estudar, eu era assim. Mas depois não conseguia...eu acho que até, cheguei ao 10º Ano e até tinhas essas necessidades, estava na idade da adolescência, de me relacionar com os outros e...foda*** estou farto disto!</p> <p>E – De não te relacionares com os outros?</p> <p>P1 – Sim, exatamente.</p>	<p>conseguem participar em atividades e ter amigos; refere que não se identificava com isso, focava-se exclusivamente ao estudo, até que se fartou de não se conseguir relacionar socialmente</p>	
U.S.49	<p>E – E o perfeccionismo teve influência na tua relação com os outros, com o Mundo?</p> <p>P1 – Exato. Eu era uma pessoa que lá está, eu não era muito inteligente, tinha que motivar-me e passar mais horas a estudar e não conseguia falar com muitas pessoas, ‘tás a perceber?</p>	<p>P1 refere que o perfeccionismo influenciou a sua relação com o Mundo e com os outros ao seu redor, essencialmente por ter de passar mais tempo a estudar e a ganhar motivação</p>	<p>Influência do perfeccionismo maioritariamente no domínio social (nas relações interpessoais)</p>
U.S.50	<p>E – E o que é que tu sentias face a isso?</p> <p>P1 – Sentia-me mal...É importante o estudo, mas também por** nós somos humanos...</p> <p>E – Agora vês dessa forma?</p> <p>P1 – Sim. Até Freud dizia, que nós não somos de ferro e eu estava a tentar ser de ferro!</p>	<p>P1 sentia-se mal com este não relacionamento. Refere que era humano e que não podia focar-se exclusivamente nos estudos.</p> <p>P1 afirma que estava a tentar ser alguém de ferro</p>	<p>Sofrimento vivenciado por tentar ser alguém de ferro, com um único foco (estudos)</p>
U.S.51	<p>E – O que é que tentar ser de ferro significa?</p> <p>P1 – Tentar ser de ferro é fingir que nada se está a passar...é sentir as coisas e fingir que não se passa nada...é tentar ser sempre o melhor, sempre o melhor,</p>	<p>Ser de ferro, para P1, é ser alguém que sentir as coisas e fingir que nada se passa, é tentar ser o melhor, ser uma máquina que ninguém consegue derrotar</p>	<p>Desejo de ser de ferro, alguém imbatível e valorização da não expressão dos seus sentimentos e emoções</p>

	<p>ser uma máquina no sentido teórico. Sou sempre o melhor a tudo, máquina que ninguém consegue bater.</p> <p>E – Que ninguém consegue bater...</p> <p>P1 – Sim...</p>		
U.S.52	<p>E – Que emoções advinham daí?</p> <p>P1 – Baixa autoestima e tristeza...não conseguir falar com as outras pessoas, tristeza...Eu ainda tenho alguns bloqueios, mas nessa altura...era...nem tem comparação...</p>	<p>P1 refere baixa autoestima e tristeza por não se relacionar com os outros; compara a situações na altura e atualmente, ainda com algumas dificuldades a esse nível</p>	<p>Sentimentos de valência emocional negativa (tristeza) e baixa autoestima, derivados do seu isolamento</p>
U.S.53	<p>E – E o ser perfeccionista influenciou outra área da tua vida, sem ser a nível relacional?</p> <p>P1 – Acho que não, acho que foi só nessa área. Ah...agora, na família a minha falta de perfeccionismo, de deixar as coisas desarrumadas e não só agora...na adolescência ainda era pior. Diziam ah não está nada arrumado!</p> <p>E – E o que é que aí sentias?</p> <p>P1 – Eu sentia...ah...sei lá! A falta de...é assim, eu gosto de ver como é que hei-de dizer...ver na minha cabeça, sei mas não sei explicar isto...</p> <p>E – Explicar as tuas emoções...</p> <p>P1 – Não, é tipo estar no meu mundo...naquela altura...Agora consigo manter atenção às coisas, ao que se está a passar.</p> <p>E – Mesmo que isso não te motive?</p> <p>P1 – Pois... tem de ser senão, não fazia a tese. Mas é o que tem de ser!</p>	<p>P1 refere que o ser perfeccionista só influenciou a área social da sua vida.</p> <p>Atualmente, descreve que lhe falta esse perfeccionismo em termos de arrumação/organização.</p> <p>P1 descreve que na altura não conseguia manter a sua atenção nas coisas e ao que se passa ao seu redor; atualmente, sente que tem de o fazer.</p>	<p>Influência do perfeccionismo maioritariamente no domínio social (nas relações interpessoais). Falta de perfeccionismo a nível da arrumação/organização</p>

	<p>E – E porquê?</p> <p>P1 – Porque é algo que...isto é a minha opinião e vale o que vale, mas tu não vais ser um melhor profissional por teres feito uma tese; se quiseses ser investigadora científica, concordo que tens de fazer investigação, investigação, investigação. Agora, porque é que nós não temos o dobro do estágio?</p> <p>E – Mais prática...</p> <p>P1 – Exatamente, exatamente!</p> <p>E – Isso agora, mas até ao 9º Ano era mais prático?</p> <p>P1 – Ah, pois...até ao 9º Ano também era prático, fazer contas de multiplicar são coisas que tem alguma utilidade na minha vida. Tenho de saber, mas no 10º, 11º e 12º Anos os números imaginários e assim, eu não vou ser físico então porquê?</p>	<p>P1 refere que prefere mais a prática do que a teoria e de compreender a utilidade do que aprende; relata exemplos concretos passados no Ensino Secundário (números imaginários)</p>	<p>Atribuição de valor e utilidade às informações obtidas, para obter maior motivação</p>
U.S.54	<p>E – Mas até ao 9º Ano não te apercebeste do que era útil para ti?</p> <p>P1 – Até ao 9º Ano não, lá está ainda vou usar as coisas...já estás a achar que eu estou a ir fora...</p> <p>E – Hm...tudo bem.</p> <p>P1 – Ok!</p>	<p>P1 refere que até ao 9º Ano de Escolaridade, não se apercebia da utilidade do que lhe era ensinado</p>	<p>Atribuição de valor e utilidade às informações obtidas, para obter maior motivação</p>
U.S.55	<p>E – Mas na tua experiência até ao 9º Ano, o ter melhores notas e ser o melhor...já falámos como te fazia sentir, mas em que é pensavas?</p> <p>P1 – Ah, pois isso já é mais difícil...</p> <p>E – Sobre ti...</p> <p>P1 – Que tinha de ser o melhor,</p>	<p>P1 descreve ser difícil expressar o que pensava, mas na sua vivência enquanto perfeccionista pensava que tinha de ser o melhor</p>	<p>Desejo de ser o melhor</p>

U.S.56	<p>por exemplo era eu e esse meu colega nós erámos os melhores da turma, e é como se fosse uma guerra...eu era amigo dele, considerávamo-nos como melhores amigos, mas havia sempre aquela rivalidade ‘tás a perceber? É como se fosse o Benfica e o Sporting, são ambos clubes de Lisboa mas há aquela rivalidade de eu tenho que te ganhar! E era sempre aquela competição, sentia isso sim. Pensava... (silêncio)</p> <p>E – Pensavas em...</p> <p>P1 – Que tinha de ganhar.</p>	<p>P1 criava rivalidade/competitividade com um colega, pelas melhores notas (comparação com dois clubes desportivos). Refere também pensar que tinha de ganhar aos outros</p>	<p>Construção de rivalidade e de sentimentos de competitividade com outros para ser o melhor</p>
U.S.57	<p>E – E colocas hipóteses para isso ter acontecido?</p> <p>P1 – Queres que eu seja sincero? Quando tu és uma desgraça no resto das outras coisas da tua vida, tens que te agarrar a algo...</p>	<p>P1 refere que se teve de agarrar a algo, pois tudo o resto na sua vida não funcionava</p>	<p>Tentativa de compensação de áreas que não funcionavam, com o tentar ser o melhor numa só área (escola)</p>
U.S.58	<p>E – Queres falar um bocadinho sobre isso?</p> <p>P1 – Sim, eu era uma criança muito tímida e não interagía muito com outros, ficava no meu canto ‘tás a perceber? Não me sabia relacionar com os outros...</p> <p>E – Hm...e isso advinha do perfeccionismo ou de outras coisas?</p> <p>P1 – Ah...não, eu acho que não era só o perfeccionismo em si, já era um bocadinho da personalidade.</p>	<p>P1 lembra-se de ser uma criança muito tímida, que não interagía com os outros e que se isolava. Atribui estas vivências ao perfeccionismo e à sua personalidade</p>	<p>Solidão e isolamento social</p>
U.S.59	<p>Mas eu tentava compensar através de toda essa dedicação. De ter melhores</p>	<p>P1 refere que tentava compensar as áreas da sua</p>	<p>Tentativa de compensação de áreas que não funcionavam, com o tentar</p>

	<p>notas, do esforço, do quero ser o melhor! Quero que toda a gente veja que eu sou o melhor.</p> <p>E – E compensar em que sentido?</p> <p>P1 – Já, pronto...eu sinto-me mal quando tenho...quando tinha aqueles 5 tinha aquele choque de orgulho, wow sou o melhor, toda agente está a olhar para mim.</p> <p>E – E essa necessidade relacionada com os outros...</p>	<p>vida que não funcionavam através da dedicação e esforço (ter boas notas e ser o melhor).</p> <p>Refere também ser importante que o vissem como o melhor (ser aquele para quem todos olhavam)</p>	<p>ser o melhor numa só área (escola).</p> <p>Importância atribuída à forma como os outros o viam (“Quero que me vejam como sendo o melhor”) – Perfeccionismo Socialmente Prescrito</p>
U.S.60	<p>P1 – Agora já não tenho essa necessidade. Já não me importo! Quer dizer, às vezes importo-me mas não quero saber...</p> <p>E – O que é que agora importa?</p> <p>P1 – Diz?</p> <p>E – O que é que agora importa?</p> <p>P1 – Importa eu sentir-me bem comigo próprio.</p>	<p>Atualmente, P1 refere que não sente necessidade que os outros o vejam como o melhor; acaba por perceber que já não se importa tanto com o que os outros pensam, atribuindo mais valor ao sentir-se bem consigo próprio</p>	<p>Importância atribuída, atualmente, à forma como se vê a si próprio em detrimento da importância que era atribuída à forma como os outros o viam</p>
U.S.61	<p>Eu não condeno que as pessoas sejam perfeccionistas, se se sentirem bem consigo próprias. Mas agora tipo, aquela coisa neurótica de oh tenho de ser sempre o melhor, sempre o melhor, de não posso falhar não...</p> <p>E – É interessante que até ao 9º Ano sim...</p> <p>P1 – Hm...</p>	<p>P1 explica que não condena os indivíduos perfeccionistas, desde que os mesmos se sintam bem consigo próprios.</p> <p>Atualmente, já não se identifica com o pensamento de ser o melhor e de não poder falhar (algo que vivenciou até ao 9º Ano de Escolaridade)</p>	<p>O ser perfeccionista é aceite desde que permaneça um sentimento de bem-estar próprio.</p> <p>Desvalorização/valorização do medo de falhar</p>

U.S.62	E – Houve uma mudança... P1 – Sim,	Existiu uma mudança, em P1, a propósito do pensamento de ter de ser o melhor	Consciençialização e mudança no pensamento (“Já não tenho de ser sempre o melhor”)
U.S.63	a minha mãe até já me disse que dantes eras o melhor, agora tu não te importas com nada. Mas há uma coisa que ela não percebe! É que até ao 9º Ano ah...eu sentia-me mal ‘tás a perceber? Não me conseguia relacionar com os outros...agora, não digo que seja perfeito mas ainda me consigo relacionar com algumas pessoas, ‘tás a entender isto que eu te estou a dizer?	P1 refere que a mãe lhe diz que antes era o melhor e que atualmente P1 não se importa com nada; sente que a mãe não o compreende: até ao 9º Ano de Escolaridade sentia-se mal consigo por não se relacionar com outros; atualmente, isso tornou-se mais importante para P1, ainda que esteja em progresso	Sentimento de incompreensão pela figura materna, a propósito das suas prioridades
U.S.64	Mas ela só pensa, lá está outra coisa que aconteceu comigo...agradar aos pais. Muitas vezes, eles não querem saber do sucesso, eles querem é agradar aos outros, ao que está bem socialmente. Não que...eu gosto da minha mãe! Mas também tenho que dizer a verdade, isso é verdade...E depois não.	P1 lembra-se de querer agradar aos seus pais. Afirma também indivíduos perfeccionistas querem agradar ao que está bem socialmente	Desejo de agradar às figuras parentais e ao que está bem socialmente, por forma manter o seu valor próprio
U.S.65	E – A partir do 9º Ano não era isso que importava... P1 – Sim. Os pais, por exemplo...os pais gostam muito de ti, mas se não fizeres o que quero se calhar já não gosto tanto assim de ti. E – Sentias isso? P1 – Sim, e ainda...mas já é muito fundo, não vale a pena irmos praí. Mas o	P1 refere a partir do 9º Ano de Escolaridade mudou, e que sentiu (ainda sente) que se não fizesse o que os pais queriam (o que está bem socialmente) eles deixavam de gostar dele da mesma forma. Explica que os pais não são indivíduos	Sentimento de pressão por parte das figuras parentais, de agradar às figuras parentais por forma manter o seu valor próprio



	<p>que é que nos leva a pensar, essa pessoa gosta de ti ou gosta mais do que fazes para ficar bem visto socialmente?</p> <p>E – Hm...Hm...E não vale a pena aprofundar?</p> <p>P1 – Porque isto é algo que na nossa sociedade, os pais e as mães acho que têm sempre as melhores intenções, mas eles são humanos! Também têm as suas coisas, algo que...têm lá certos aspetos que não são pessoas perfeitas.</p>	perfeitos, mas têm as melhores intenções	
U.S.66	Tal como eu não sou uma pessoa perfeita. Não vale a pena fingirmos que a realidade é perfeita, e nós temos de a ver, encarar tal e qual como é.	P1 afirma não ser um indivíduo perfeito e que não vale a pena fingir que a realidade em que está é perfeita, devemos encará-la tal e qual como ela se apresenta	Capacidade de encarar a realidade tal e qual como esta se apresenta ao indivíduo
U.S.67	<p>E – Hm...Hm...E como é que percebeste isso?</p> <p>P1 – Eu acho que isso já foi à pouco tempo...talvez, há um ou dois anos...</p>	P1 contextualiza ter-se apercebido dessa realidade temporalmente há um ou dois anos	Consciencialização de que a realidade e que a própria pessoa não são perfeitas
U.S.68	é engraçado que eu não sou perfeccionista, mas também era uma pessoa que exigia muito dos outros. Se tu fizesses algo que não me agradava muito, eu já ficava chateado contigo ou qualquer coisa assim ‘tás a perceber?	P1 refere não ser perfeccionista, mas ser alguém que exigia dos outros, exigia determinadas atitudes dos outros; quando estes não coincidiam sentia-se chateado	Exigia dos outros – Perfeccionismo orientado para os Outros

U.S.69	E percebi que não posso exigir dos outros, porque eu não sou assim. Se eu não sou assim, não faz sentido exigir isso dos outros.	P1 percebe que não pode exigir dos outros algo que não é	Consciencialização de que não pode exigir dos outros algo que não é
U.S.70	E – Estavas a ser perfeccionista com os outros, com o trabalho dos outros? P1 – Sim, não era só com o trabalho. Também com o contexto emocional; se eu acho que aquela pessoa não teve uma atitude, ou foi menos correta comigo, ou já não falo tanto com essa pessoa ou até deixo de falar, mas não agora temos de dar mais oportunidades a essa pessoa, ganhar mais experiência e se sentir que se vai repetir, fora.	P1 refere ter sido perfeccionista com os outros ao seu redor, a nível do trabalho, do contexto emocional e das atitudes/comportamentos. Refere que se alguém tinha uma atitude considerada, por ele, menos correta não interagia/conversava mais com essa pessoa; contudo, atualmente, considera ser importante dar segundas oportunidades para ganhar mais experiência	Perfeccionismo orientado para os Outros
U.S.71	E – E sentias que não tinhas o mesmo valor se não fizesses as coisas bem, de forma perfeita? P1 – Exato! Exatamente, nessa altura era. Agora não.		Sentimento de perda de valor próprio, por não realizar as tarefas de forma perfeita
U.S.72	E – E imaginas-te de outra forma, de forma diferente? P1 – Sim, eu acho que sou uma pessoa que consegue encarar a realidade...não sei como é que eu hei-de dizer isto...uma pessoa que consegue...há coisas que são difíceis de desbloquear ‘tás a perceber? Mas sou uma pessoa que consegue ver a realidade de uma perspetiva mais	P1 refere imaginar-se de outra forma no sentido de desbloquear áreas da sua vida, mantendo uma visão holística de si mesmo.  P1 refere ser importante a experiência	Importância de se ver como um Todo, com experiência

	holística, no seu todo, não vejo já só o sou perfeccionista ou ah agora nunca vou ser perfeccionista, tenho de focar-me a 100%...com um certo contexto, eu consigo perceber! Lá está, a experiência.		
U.S.73	<p>E – A experiência de ser perfeccionista que descreveste até ao 9º Ano ajudou-te de alguma forma para te tornares a pessoa que és agora?</p> <p>P1 – Sim, eu...até porque só errando é que consegues perceber o que fizeste de mal...lá está, é aquilo que eu digo...acho que as pessoas têm um grande problema em errar, mas...há aquela coisa de nunca errar, mas se tu nunca errares nunca vais compreender, nunca vais conseguir-te adaptar ‘tás a entender?</p>	P1 refere que a sua vivência do perfeccionismo, até ao 9º Ano de Escolaridade, o auxiliou a torna-se a pessoa que é atualmente. Afirma ser importante errar para identificar e compreender o que foi feito de mal, e adaptar-se às situações	Importância de errar (“É com os erros que se aprende”)
U.S.74	Mais vale tu errares e aprenderes, do que...é como na depressão, tu já não aplicas nada de diferente, já estás tão moldado à situação em si. Tu não tens tolerância já ao erro, já desvalorizas. Não consegues fazer algo de diferente...é difícil de explicar...	P1 afirma também ser importante errar para aprender, aplicar coisas diferentes. Relata exemplo concreto da depressão, na qual os indivíduos já se encontram moldados à situação em si que desvalorizam fazer algo de diferente	<p>Importância de errar (“É com os erros que se aprende”). Valorização de fazer algo de diferente e novo, consoante as situações</p> <p>Depressão vista como intolerância ao erro</p>
U.S.75	<p>E – Mas sentiste que tinhas errado de alguma forma?</p> <p>P1 – Sim, de certa forma sim...ah, de um ponto de vista em geral eu acho que não houve erro nenhum. Eu tive essa experiência e através dessa experiência</p>	P1 explica que sentiu que errou nessa altura da sua vida (focou-se muito no escuto e ignorou os relacionamentos), mas que foi com esses erros que	Sentimento de falha e de erro, e consciencialização de que com os erros aprendeu. Mudança para alcançar equilíbrio (entre a escola e os relacionamentos)

	<p>consegui aprender, consegui chegar à pessoa que sou, mas do ponto de vista de outro conteúdo estava a focar-me muito no âmbito da escola mas depois estava a ignorar a relação com as outras pessoas. A relação com as outras pessoas é uma desgraça. E a vida é um todo! Não há só a escola ou não há só as relações...</p> <p>E – Um equilíbrio talvez...</p> <p>P1 – Exatamente!</p>	<p>aprendeu e chegou à pessoa que é atualmente</p> <p>Refere que a vida é um todo, com um equilíbrio entre a escola e as relações interpessoais</p>	
U.S.76	<p>E – Ok...Então e queres acrescentar mais alguma coisa, que sintas ser relevante?</p> <p>P1 – Acho que não, já está discurso suficiente.</p> <p>E – Então ficamos por aqui, mais uma vez obrigada pela tua colaboração.</p>	<p>P1 menciona que não tem mais nada de relevante a ser dito</p>	

**Anexo 6.** Tabela 3 – Participante Nº 2 (P2).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que se descreveria?</p> <p>P2 – Hm...Em termos gerais, em traços gerais...ok...Acho que sou uma pessoa geralmente bem-disposta, simpática, ah sou um bocadinho teimosa e não sou daquelas pessoas que diz <i>“Ah o meu defeito é ser teimoso e leva isso como uma coisa boa”</i> não, no meu caso não é mesmo uma coisa boa é mais um problema, ou seja, a maior parte das vezes que eu tenho problemas com as pessoas é por teimosia minha também, à vezes pronto...sou teimosa, ah deixa ver mais...não sei o que é que posso dizer mais...sou trabalhadora e sou esforçada também. Assim traços gerais, é por aí...não sei se chega.</p>	<p>P2 descreve-se, em traços gerais, como alguém bem-disposto, simpático, teimoso (caraterística que considera pejorativa e potenciadora de conflitos), trabalhador e esforçado.</p>	
U.S.2	<p>E – Hm Hm...E pegando aí nas últimas caraterísticas que mencionaste, é em tudo na tua vida?</p> <p>P2 – Sim sim.</p> <p>E – E isso o que é que significa?</p> <p>P2 – Ok, isso significa que não conseguir alguma coisa ou não saber alguma coisa ah...tem de deixar de ser um problema para mim, ou seja, vou-te dar um exemplo prático que não sei se</p>	<p>Refere, ainda, que as caraterísticas descritas são parte de si em todos os contextos da sua vida.</p> <p>P2 revela que trabalhar para algo e não conseguir ou saber fazê-lo deverá deixar de ser um problema para si. Relata um exemplo prático a propósito do seu</p>	<p>Trabalho e esforço percecionados como caraterísticas presentes em todos os contextos da sua vida</p> <p>Valorização atribuída ao conseguir ou ao saber algo</p>

	<p>ajuda...o ano passado, quando entrei para a faculdade eu não tinha base nenhuma de dinâmica, não sei se isto depois te vai ajudar ou baralhar...pronto, e então foi um choque muito grande para mim quando tive Avaliação Psicológica com a Professora que era uma pessoa que na primeira aula no Rorschach é sinais e não explica nada e eu fiquei completamente em pânico...ah, e o que eu fiz assim que saí dessa aula, foi arranjar todo o material que eu podia e ir para casa trabalhar naquilo, trabalhar naquilo, trabalhar naquilo e não é que eu tenha compreendido alguma coisa daquilo, mas enquanto não consegui pelo menos percebo aquilo que ela estava a falar minimamente, isso para mim deixou-me...foi mesmo muita ansiedade e em pânico para mim...</p>	<p>conhecimento teórico para uma disciplina na Faculdade. Revela sentimentos de choque, pânico e ansiedade por não ter compreendido a matéria na primeira aula, tendo imediatamente trabalhado para perceber alguma coisa da mesma minimamente.</p>	<p>Sentimentos de choque, pânico e ansiedade gerados por não compreender logo as matérias, a nível académico</p>
U.S.3	<p>eu fiquei mesmo a pensar que ia desistir porque não ia conseguir, e batalhei batalhei batalhei até ter esgotado todos os meus recursos para colmatar essa falha...</p> <p>E – Consideras uma falha?</p> <p>P2 – Neste caso, achei que foi uma falha...uma falha? Não era uma falha, porque eu não tinha culpa na altura de não saber porque ainda não tinha sido pedido, mas era uma coisa que me estava a faltar efetivamente na altura, ou seja, não ia saber dar resposta aquilo se não tivesse e fizesse alguma coisa para</p>	<p>P2 afirma ter pensado em desistir por achar que não iria conseguir compreender a matéria, mas acabou por batalhar e trabalhar para colmatar o que percecionava como uma falha sua. Todavia, revela que a culpa de não saber no momento não foi sua, mas sim devido à sua base teórica de anos passados (uma falta e não uma falha sua).</p>	<p>Conceito de falha atribuído ao não saber alguma coisa</p> <p>Necessidade de fazer alguma coisa e trabalhar mais para colmatar o que sente estar em falta</p>

	colmatar essa falta...se calhar é mais uma falta do que uma falha.		
U.S.4	<p>E – E sentes necessidade de colmatar essas faltas? É importante para ti?</p> <p>P2 – Em coisas significativas, importantes, sim. Por exemplo, não sou muito boa a cozinhar isso não é uma coisa que me incomode, mas se for uma coisa...se eu for dar um jantar lá em casa então ya, tipo vou pelo menos no dia anterior tentar fazer alguma coisa de jeito para saber que não vai correr muito mal. Quer dizer num dia normal, não me importo muito se estou a fazer o jantar e fica mal, agora se for jantar com alguém não quero que a pessoa coma uma porcaria qualquer feita por mim, é mais nesse sentido.</p>	<p>P2, com coisas que considera significativas e importantes, revela uma necessidade de colmatar o que acha estar em falta.</p> <p>Relata um exemplo no qual o não saber cozinhar bem não a incomoda, a não ser que tenha de cozinhar um jantar de grupo em sua casa.</p> <p>Desta forma, torna-se importante para si fazer algo que não seja mau para os outros.</p>	<p>Necessidade de colmatar o que está em falta, nomeadamente em situações que considera significativas e importantes para si</p> <p>Importância de fazer algo bom para os outros</p>
U.S.5	<p>E – Hm...é importante para ti que as coisas corram bem, sejam bem feitas?</p> <p>P2 – Sim, sim!</p> <p>E – Hmm...e para ti ou para os outros?</p> <p>P2 – Hm...as duas coisas...não é só para mim, não. Também para os outros.</p>	<p>P2 afirma ser importante para si e para os outros que as coisas corram bem.</p>	<p>Valorização de situações nas quais as coisas correm bem e são bem-feitas</p>
U.S.6	<p>E – E importa também o que os outros pensam?</p> <p>P2 – Depende do contexto, mas...por exemplo, em meios académicos e profissionais sim, sem dúvida! Na minha base mais pessoal também, as pessoas importantes para mim, é importante que elas vejam também o meu esforço e o que eu faço e isso sim. Os outros que</p>	<p>Dependendo do contexto em que se encontra, P2 afirma que é importante o que os outros possam pensar de si, nomeadamente a nível académico e profissional, e pessoal (com outros significativos).</p>	<p>Preocupação com o que os outros pensam sobre si</p> <p>Importância atribuída ao reconhecimento dos outros face ao seu esforço e trabalho</p>

	agora não me interessam, não é muito relevante...	Refere, ainda, que se torna importante para si que vejam o seu esforço e desempenho.	
U.S.7	<p>Agora em contexto de trabalho, por exemplo no local de estágio gosto de fazer as coisas bem, sim!</p> <p>E – E sempre fizeste para que corresse bem, esse esforço?</p> <p>P2 – Sim, sim.</p>	P2 refere que, no contexto do seu Estágio Académico, se esforça para fazer as coisas bem.	Esforço para que tudo corra bem
U.S.8	<p>E – Hm...E o que é que é para ti ser perfeccionista?</p> <p>P2 – Um bocado isto...pois...é assim, eu às vezes digo que sou perfeccionista mas não quer dizer que as coisas tenham de ficar a 100%, ou seja, às vezes não é o ficar perfeito mas é o ficar tão bom quanto possa ficar.</p> <p>E – Hm...e o que é que isso significa?</p> <p>P2 – Significa que eu tenho noção das minhas limitações. Eu não estou à espera de ser perfeita em tudo, mas ah isso significa que apesar de eu não saber ou saber que não vou conseguir um 20 a Avaliação, pelo menos tinha de passar àquela cadeira e que não ia deixar aquela cadeira. Ou seja, é fazer o melhor que eu posso naquele...naquilo que eu tenho que fazer, não significa que vá ser a melhor, não é muito por aí.</p> <p>E – E sentes que tens de te esforçar às vezes mais para o que estavas a dizer?</p> <p>P2 – Nalgumas situações, talvez nesta que eu estava a falar sim.</p> <p>E – Com mais dificuldade...</p>	<p>Para P2, alguém perfeccionista é um bocado a descrição anterior. Às vezes, afirma ser perfeccionista embora, para si, as coisas não têm de ficar a 100%; as coisas deverão ficar o melhor possível.</p> <p>P2 reconhece as suas limitações, afirmando não estar à espera de ser perfeita em tudo mas pelo menos tenta fazer sempre o melhor que conseguir, com esforço.</p>	<p>Perceção de que, por vezes, se considera perfeccionista no sentido de fazer tudo o melhor possível</p> <p>Reconhecimento e perceção das suas próprias limitações</p> <p>Importância atribuída ao seu esforço na concretização das coisas</p>



U.S.9	<p>P2 – Sim. Primeiro porque estava a ser mesmo uma angústia tremenda para mim.</p> <p>E – O que é que significa?</p> <p>P2 – Pois...eu senti isso também depois na mudança a segunda, na Avaliação II, foi o achar que eu não vou mesmo conseguir e isso é mesmo ansiedade, é...é uma coisa, eu não conseguia abrir a pauta do último exame...eu nunca, nunca me tinha acontecido isso. É mesmo o não estar certa daquilo...eu nunca na vida pensei que ia chumbar a uma cadeira assim, então eu não conseguia...era aquilo <i>“Eu quero saber, porque se passei vai ser um alívio tremendo, mas e se eu não passei”</i>, e eu não estava a conseguir lidar com essa incerteza...</p> <p>E – Hm, essa confrontação era difícil...</p> <p>P2 – Sim, eu não conseguia nem sentir as pernas, foi mesmo...não consegui ver logo, tive de deixar passar uma hora e depois é que abri.</p> <p>E – E como foi depois?</p> <p>P2 – Foi um alívio enorme, foi...foi...não foi grande nota, mas foi positiva que era o que eu queria. Eu já só queria positiva para não pensar mais naquilo. Ou seja, lá está aqui não era quantidade, era só mesmo se passava ou não...</p> <p>E – E no primeiro semestre foi o não pensares tanto em só ter a positiva como aqui?</p>	<p>P2 sentia-se angustiada com todo o esforço que depositava nas coisas, tal como ocorreu durante o seu processo de mudança de Faculdade; sentia, ainda, ansiedade e que não iria conseguir alcançar o que queria.</p> <p>Relata um exemplo de quando sentiu medo, sintomas somáticos e dificuldade a verificar a nota a uma disciplina, referindo não conseguir lidar com a incerteza. Quando o fez, refere ter sentido um enorme alívio por ter tido nota positiva e por ter passado à disciplina mesmo não sendo com o que considerava ser uma grande nota.</p>	<p>Sentimentos de angústia e ansiedade, e pensamento de incapacidade perante determinadas situações</p> <p>Medo e dificuldade (relutância) no confronto com resultados incertos</p> <p>Sentimento de alívio enorme quando teve um resultado positivo inesperado</p>
-------	--	--	---

	P2 – Sim. Não pensava...ah mais ou menos, porque eu percebi que ia ter muitas dificuldades.		
U.S.10	Ao início, início dos inícios, só queria perceber alguma coisa porque eu não percebia nada! Ah...era ansiogénico para mim ir para aquelas aulas, sempre...porque eu às vezes achava, entrava naquelas aulas a achar que sabia alguma coisa e saía a perceber que não sabia nada...ah, portanto ao longo do semestre foi-se construindo esta ideia “Ok, eu só quero passar”, mas ao início início se calhar não, queria mesmo perceber se conseguia tirar uma boa nota, mas depois ainda por cima com o trabalho também houve dificuldades pronto...nada ajudou neste processo, e	P2 refere que, inicialmente, o seu objetivo era ter uma boa nota dessa disciplina mas com o tempo somente desejava compreender alguma coisa da matéria. Não perceber nada do que lhe era ensinado deixava-a ansiosa, mesmo a entrar para as aulas.	Ansiedade perante a não compreensão das matérias  Mudança de objetivos, de acordo com as dificuldades percecionadas
U.S.11	então as minhas expetativas e consciência das minhas limitações foi crescendo...ah as expetativas diminuíram e a consciência das minhas limitações cresceram. Então eu já não estava à espera de tirar uma grande nota, mas queria mesmo passar eu não queria deixar aquela cadeira. Eu tinha uma preocupação que era “ <i>Isto vai atrasar-te tudo!</i> ”, para o ano estava a estagiar e não queria deixar esta cadeira. Foi assim.	P2 acrescenta ter consciência das suas limitações e, com isso, consegue diminuir as suas expetativas, por exemplo relativamente à nota que queria ter na disciplina anteriormente referida.  P2 refere, ainda, ter-se sentido preocupada por poder deixar a disciplina em atraso e ser prejudicada no futuro.	Consciencialização das suas limitações, que leva a uma redução das suas expetativas  Mudança de objetivos, por preocupação e incerteza face às suas capacidades
U.S.12	E – É importante para ti deixar tudo feito?  P2 – Sim, sim neste caso sim!	P2 afirma que, neste caso, era importante para si deixar tudo feito.	Valorização do que fica bem feito

U.S.13	<p>E – E com base na tua descrição de perfeccionismo, gostava que me descrevesse o mais pormenorizadamente possível como estás, a fazer a tua experiência do que é viver com por exemplo esta preocupação com o querer fazer muitas vezes as coisas o melhor possível.</p> <p>P2 – Ok! Há vários exemplos, muito melhores do que este que eu dei agora! Isto é assim, não é uma coisa que eu acho que sei lá que me limite o dia-a-dia, há situações específicas em que isto se nota muito mais, esta foi uma delas e à épocas também...</p>	<p>P2 refere que o seu perfeccionismo não é algo que a limite no seu dia-a-dia, embora existam situações e épocas onde se torna mais notório.</p>	<p>Perfeccionismo não limita o seu quotidiano, embora seja mais notório em algumas situações e épocas da sua vida (época de avaliações, em contexto académico)</p>
U.S.14	<p>isto sobre mim...eu quando entrei para a faculdade não entrei em Psicologia, entrei em Economia (N.) e foi horrível...</p> <p>E – Uma grande diferença...</p> <p>P2 – Exatamente! Eu entrei para Economia porque não sabia o que é que eu queria fazer e tinha notas razoáveis, sabia que não queria ser médica, sabia que não queria ser engenheira, sabia que não queria ser enfermeira, mas tudo o resto...não havia nada que eu quisesse muito ou que eu não quisesse das restantes...fui para Economia porque gostava de matemática, nem sei...não te sei explicar muito bem...gostava de matemática, parecia-me bem, não era daquelas pessoas que me fazia confusão...agora já é, mudei bastante nesse aspeto! Ah...que me fizesse muita</p>	<p>P2 relata que quando entrou pela primeira vez na Faculdade, no curso de Economia, teve uma experiência horrível não tendo gostado na Faculdade, das matérias ou das pessoas. Refere ter escolhido um curso por não saber o que queria seguir ao certo (só identificava o que não queria seguir) e pela sua média.</p> <p>Inicialmente, tinha o pensamento recorrente de que iria gostar do curso que escolheu, até ter atingido o seu limite e ter desistido para iniciar outro curso.</p>	<p>Perceção do primeiro curso na Faculdade como uma experiência complicada e horrível</p> <p>Pensamento persistente de vir a gostar do curso onde se encontrava vs. Pensamento persistente de vir a desistir por estar a atingir o que considerava ser o seu limite</p>

	<p>confusão estar num gabinete com outras pessoas a trabalhar, tudo bem, há pessoas que não querem ficar...ah pronto na altura, então fui e correu muito mal em todos os aspetos. Não gostei da universidade, não gostei da matéria, não gostei das pessoas foi uma coisa mesmo...foi um choque muito grande para mim. E aí ahh não tive boas notas, mas também não foi isso que...ou aliás nós tínhamos quatro cadeiras por semestre e eu desisti no segundo semestre, mas tinha feito três das quatro logo no primeiro mas não...e achava mesmo que ia continuar, eu comecei o segundo semestre naquela “<i>Pronto, agora vou é que vou gostar</i>”, mas depois não gostei de nada outra vez e atingi o meu limite. Aí foi muito complicado...</p>		Desistiu do curso por atingir o seu limite
U.S.15	<p>E – O que significa atingir o teu limite?</p> <p>P2 – Não eu estava mesmo mal, eu já não aguentava e sabia que se continuasse ia apanhar uma depressão ou coisa do género, já não gostava e estava mesmo...deixei de ir às aulas...os meus pais não sabiam disto, eu guardei para mim imenso tempo...lá está aqui vamos chegar a uma parte que interessa. Ah a reação dos meus pais não foi má, também não foi boa porque eles não sabiam e se calhar teria sido melhor se eles estivessem alerta para aquilo que se estava a passar...</p> <p>E – Porque é que não lhes contaste?</p>	<p>P2 afirma sentir-se mal e a não aguentar o curso onde se encontrava, que esse era ao seu limite antes de uma depressão.</p> <p>Começou a faltar às aulas e a baixar as suas notas, nunca tendo partilhado com os seus pais a sua perda de interesse/vontade por pensar recorrentemente que viria a gostar do curso (ilusão).</p> <p>P2 revela, ainda, que quando os seus pais</p>	<p>Depressão percecionada como o seu limite, para mudar as situações em que se encontra</p> <p>Perca de interesse/vontade vs. Criação de uma ilusão de motivação/gosto, para não desistir</p>

	P2 – Não sei...eu acho que me estava a enganar...estava a tentar...eu achava que ainda ia dar a volta, no fundo era isto.	souberam, as suas reações não foram más.	
U.S.16	<p>Eles sabiam que eu estava a ter algumas dificuldades, lá está eu tinha sido sempre boa aluna e tinha tido uma uma...tinha chumbado a uma cadeira, não estava nada motivada eles viam isso, mas eles também estava naquela “<i>Ah é integração</i>” e eu também estava um bocado “<i>Opá, também ainda vou gostar vou gostar, vou conseguir e vou dar a volta</i>”...</p> <p>E – Querias gostar?</p> <p>P2 – Queria, queria, queria queria, por mim eu queria mesmo adorar aquilo, queria ficar eu queria ter boas notas, boas notas!</p>	P2 refere que sempre foi uma boa aluna e que neste curso já tinha chumbado a uma disciplina. Afirma, ainda, que queria muito ter boas notas, ao longo do seu percurso académico.	Valorização atribuída às boas notas e ao ser boa aluna
U.S.17	<p>E – Não era o curso, eram as boas notas?</p> <p>P2 – Sim! Eu queria conseguir. Sim, não era o curso de todo, até porque eu estava a detestar aquilo, era só, sei lá que eventualmente me desse um clique do que quero, que eu conseguisse...</p> <p>E – Começaste e era para continuar?</p> <p>P2 – Sim, isso sim.</p>	P2 refere que queria conseguir ter boas notas no curso e sentia que tinha de continuar com o que começou, sem desistir.	<p>Valorização atribuída às boas notas</p> <p>Dificuldades em desistir de algo que começou</p>
U.S.18	<p>Estava-me a custar desistir, ah...a palavra desistir para mim, nessa altura, era meu Deus! Como é que...</p> <p>E – O que significa desistir para ti?</p> <p>P2 – Agora é diferente por causa da experiência que eu tive, mas nessa altura</p>	<p>P2 afirma que, na altura, lhe custou pensar em desistir.</p> <p>Atualmente, refere que por ter tido essa experiência já não considerar desistir</p>	Conceito de desistir era sinónimo de fraqueza e de falhanço

	<p>desistir era ser fraca era mesmo...era mesmo, falhar...era mesmo, pronto entrei neste curso se calhar a culpa foi minha que não vi que outras opções é que tinha e <i>“Agora estou aqui neste molho de brócolos que não sei o que é que hei-de fazer”!</i></p>	<p>como sinónimo de fraqueza e falhanço.</p> <p>Revela ter sentido culpa por ter escolhido o primeiro curso.</p>	<p>Sentimento de culpa por ter escolhido um curso do qual não gostou</p>
U.S.19	<p>Foi muito isso...e depois desisti, e não foi nada fácil, foi um choque grande também para os meus pais que não sabiam.</p> <p>E – E o que é que sentiste ao desistir?</p> <p>P2 – Ahh...primeiro aliv...aliviada. Senti-me aliviada primeiro, mas senti-me muito mal na mesma porque também não foi muito fácil...a minha mãe...foi tudo ao contrário daquilo que eu estava à espera. O meu pai que eu achava que ia resistir mais, deu-me espaço e disse <i>“Ok, deixa-a decidir” e a minha mãe que eu achava que ia ser mais aquilo que o meu pai fez, foi mais “Ah mas tens que ir, pode ser que consigas”...e eu não queria ir, já não conseguia, já não conseguia ir e então quando eu fui para casa de abril até depois entrar para a faculdade de Psicologia em setembro, foi uma fase um bocado complicada principalmente os primeiros meses. Estava muito triste e depois era um bocadinho da minha mãe...ela, eu percebo é claro que eu percebo a minha mãe,</i></p>	<p>O momento em que desisti do curso não foi fácil para P2, que refere ter sido um choque para os seus pais. Todavia, após essa decisão sentiu-se aliviada por si.</p> <p>Refere, ainda, ter contado com o apoio por parte dos seus pais mas, simultaneamente, sentir tristeza ao longo dos meses em que esperava pelo início do novo ano letivo.</p>	<p>Sensação de choque por parte dos pais, perante a mudança de curso na Faculdade</p> <p>Perceção e importância atribuída ao apoio dos pais, em situações difíceis</p> <p>Sentimento de tristeza e de incerteza após ter desistido do curso</p>

U.S.20	<p>ela dizia-me assim “<i>Então mas o que é que tu queres fazer?</i>” e eu não sabia, não fazia ideia. Ou seja, não desisti tendo outro projeto...eu desisti sem ter nada... E – Hm...</p> <p>P2 – A mim custava-me mais, porque depois as pessoas pediam-me uma explicação e eu não tinha “<i>Ah mas queres ir para?</i>” não sei...foi mais difícil por isso. E foi mais difícil isso porque depois foi uma grande descoberta aqui, interior, para saber aquilo que eu queria fazer.</p> <p>E – Como foi a descoberta, para Psicologia?</p>	<p>P2 refere que os outros a questionavam sobre o que queria agora seguir e ela não sabia dar uma resposta a isso, sentia como se tivesse desistido de algo sem ter outro projeto em mente.</p> <p>P2 revela, ainda, ter sido um período difícil da sua vida mas que culminou numa grande descoberta interior.</p>	<p>Sensação de ter desistido sem ter nada planeado para o futuro</p> <p>Dificuldade em escolher o que queria seguir, que permitiu uma descoberta interior individual</p>
U.S.21	<p>P2 – Tive que pensar muito, fui a uma Psicóloga Vocacional...ah aí fiquei reduzida a três opções, era Psicologia, Fisioterapeuta ou Terapia Ocupacional...faz sentido.</p> <p>E – E o que é que isso significou?</p> <p>P2 – Sabia que ia ser Psicologia, mas eu fiz uma coisa engra...não sei se é engraçada ou não,</p>	<p>P2 refere ter frequentado, na altura, uma Psicóloga Vocacional tendo ficado reduzida a três opções para o novo curso.</p> <p>Revela ter logo escolhido Psicologia.</p>	<p>Importância atribuída ao apoio e à ajuda, na escolha do novo curso a frequentar</p>
U.S.22	<p>mas eu perguntei às pessoas com quem eu me dava melhor dessas três qual é que elas achavam que eu devia ir e toda a gente disse Psicologia.</p> <p>E – E porque é que fizeste isso dessa forma?</p> <p>P2 – Não sei, era como se eu quisesse uma confirmação daquilo que eu já achava. Na verdade, eu conseguia-me imaginar nas três, menos em Fisioterapia</p>	<p>Adicionalmente, P2 questionou às pessoas com quem se dava melhor qual seria para elas a melhor opção de curso para si; todo acordaram com o curso de Psicologia.</p> <p>P2 afirma que necessitava de uma confirmação do que ela própria já sabia, por se</p>	<p>Necessidade de confirmação e validação das suas escolhas</p> <p>Sentimento de insegurança e receio após ter desistido do curso</p>

	<p>talvez, mas qualquer uma das três me parecia até bem...Terapia Ocupacional eu não conhecia muito bem, e fui as cadeiras e essas coisa e pareceu-me bem também, portanto acho que não sei...acho que queria uma confirmação...estava insegura também! Tinha desistido de um curso, estava com medo também de arriscar noutra coisa que não fosse gostar, acho que foi um bocado por aí. Fui buscar uma confirmação daquilo que eu já achava. Ah depois os meus pais foi tudo muito na boa, e estava com algum receio mais do meu pai que pronto eu ia estava a fazer Economia na N. ia ter emprego assim que saísse, e quer dizer em Psicologia não sabemos não é? É muito mais incerto, estava com um bocado de receio que também houvesse...mas não, lá está como eu te disse isso foi tudo ao contrário daquilo que eu pude imaginar, aí o meu pai e a minha mãe apoiaram-me imenso, assim que...ou seja, a escolha foi fácil nesse aspeto,</p>	<p>sentir insegura e com receio de que a experiência anterior se pudesse repetir. Novamente, refere ter contado com o apoio dos seus pais.</p>	<p>Importância atribuída ao apoio dado pelos pais</p>
U.S.23	<p>ah e pronto depois assim escolhi A. também deu-me na cabeça ir para lá, porque eu era para ir para C., fui para A. uma vez tinha lá ido e só conhecer a faculdade por curiosidade e adorei aquilo, quis logo ficar!</p> <p>E – E como é que foi lá?</p> <p>P2 – Depois da experiência que eu tive, também tendo isso em conta ou queres que fale da minha primeira...ah, aí vinha</p>	<p>P2 refere ter-se, posteriormente, mudado para A. E para uma Faculdade que adorava e que a entusiasmava. Revela, ainda, que inicialmente estava acompanhada pelo seu melhor amigo, mas acabaram por se separar.</p>	<p>Entusiasmo na nova Faculdade e com o novo curso</p> <p>Separação do seu melhor amigo</p>



	<p>super feliz no início, entusiasmada, cheia de projetos para o futuro, os primeiros pronto era a praxe, estava contente e o meu melhor amigo também veio para o meu curso, só que depois separámo-nos, fiquei sozinha...</p>		
U.S.24	<p>E – Sentiste-te sozinha?</p> <p>P2 – Fiquei sozinha sim, o que é que senti...sim, não conhecia ninguém por isso nesse sentido sim, só um outro mas também não eram pessoas com quem eu me identificasse...e isso foi um problema também, foi o que eu te disse eu não gostava das pessoas, da maioria e pronto, mas ainda há pessoas com quem eu ainda falo, mas no geral havia...sentia-me muito mal, a ovelha fora do rebanho...ah, ou seja, a minha percepção foi mudando logo nas primeiras semanas, ou seja, estava muito entusiasmada e encantada e assim que começaram as aulas eu comecei a perceber que aquilo não ia ser...comecei a sentir-me mais baixo...</p> <p>E – Hm...</p> <p>P2 – Travei, comecei a sentir-me mais cautelosa, mas também me deixei ir fui à integração toda, estava a gostar. E embora fosse mais cautelosa, estava a gostar daquilo que estava a fazer e fui relaxando assim que comecei a ter aulas, senti isso, e fui-me relaxando, percebia, fui...a partir daí foi sempre tudo tranquilo.</p>	<p>P2 refere ter-se sentido sozinha, por também não conhecer ninguém ou por não se identificar com ninguém, na altura.</p> <p>Revela ter-se sentido como uma ovelha fora do rebanho, fazendo com que a experiência que tinha começado bem culminasse num sentimento de maior preocupação e cautela, e na sensação de se deixar ir abaixo.</p> <p>Contudo, P2 conseguir integrar-se bem na Faculdade, sentindo-se cada vez mais relaxada e tranquila.</p>	<p>Sentimento de solidão</p> <p>Experiência de entusiasmo vs. Experiência de solidão, não identificação com os outros e preocupação</p> <p>Sensação, posterior, de boa integração na Faculdade que culminou num estado próprio relaxado e tranquilo</p>

U.S.25	<p>E – E a visão e preocupação que referiste anteriormente ainda se mantinha?</p> <p>P2 – Sim, sim, sim, mais tranquilo, ou seja, houve momentos críticos em que isso foi mais evidente no meu percurso principalmente quando as dificuldades eram maiores e quando não tinha muitas dificuldades isso nem sequer era assim uma coisa que me viesse à cabeça, eu simplesmente faço e as coisas saem;</p>	<p>P2 refere que, mesmo assim, ainda mantinha alguma preocupação quando eram mais evidentes as suas dificuldades. Quando fazia logo as coisas, essa preocupação nem sequer lhe passava pela cabeça.</p>	<p>Sentimento de preocupação perante dificuldades percecionadas</p>
U.S.26	<p>só quando há assim um momento crítico é que eu sinto que isso é visível, quando eu tenho...tinha uma nota mais fraca e eu não estava à espera e ficava a remoer <i>“Porque é que eu tive esta nota?”</i> não lidava nada bem, principalmente quando não estava à espera e era apanhada despercebida e fazia-me espécie...</p> <p>E – E o que fazias nesse momento?</p> <p>P2 – Olha estou-me a lembrar de uma situação em concreto e tinha tido boa nota na primeira frequência e na segunda tive um oito, nunca tinha tido um oito...e não estava nada à espera, ainda por cima porque me tinha corrido bem e fui assim apanhada, e <i>“Não acredito”</i> pensava que ia ter uma nota como o outro, praí um 17 e fiquei mesmo...fiquei mesmo triste, é que a palavra é mesmo triste...fui ao atendimento, eu nunca ia ao atendimento eu sou um bocado assim se...mesmo tendo sido bom, eu não queria saber se podia ter feito melhor, não sou perfeccionista em querer ir lá ver, nunca!</p>	<p>P2 refere que não lidava nada bem quando existiam momentos críticos, como tirar uma nota mais fraca de forma inesperada, ficando preocupada e a remoer do porquê de tal ter acontecido. Relata um exemplo no qual obteve uma nota mais fraca do que era o seu habitual e de forma inesperada, sentindo-se triste; anteriormente, referia que mesmo tendo uma boa nota não ia a atendimentos com os Professores e não queria saber se poderia ter feito melhor, mas aqui foi a atendimento por não acreditar na nota que tinha tido achando que a mesma tinha sido um erro de má correção.</p>	<p>Não lidava bem com erros inesperados, demonstrando preocupação e tristeza em algumas situações</p> <p>Pensamento persistente acerca do porquê de algo não ter acontecido como queria</p> <p>Inicialmente, coloca a responsabilidade e o erro no outro, mas no final assume que o erro foi seu</p>

	<p>Agora, se me acontecia isso...na minha cabeça ia pensar que tinha sido um erro...</p> <p>E – O que é que pensaste nesse momento?</p> <p>P2 – Pensei que aquilo tinha sido um erro, mal corrigido qualquer coisa...fui à atendimento então tinha sido erro nenhum...ou melhor o erro estava no teste, ah e depois...</p>		
U.S.27	<p>lembro-me perfeitamente de ter ligado à minha, que era uma coisa que eu não costumo fazer, liguei à minha mãe e estava em pânico...</p> <p>E – Quando soubeste a nota?</p> <p>P2 – Sim, nunca costumo ligar à minha mãe das notas, mas desta vez liguei...</p> <p>E – Porquê?</p> <p>P2 – Não sei, acho que precisava que alguém me acalmasse e dissesse “<i>Calma</i>”, não sei, mas...na altura não sei...também estava na faculdade e não queria começar a chorar e estava a achar que se não fizesse alguma coisa começava a chorar, e fiz a única coisa que não se faz que é ligar à mãe quando se está com vontade de chorar! Chora-se, é certinho e...já não me lembro se chorei ou não, mas estava quase naquela coisa de estás quase a chorar mas não queres. E eu lembro-me que correu bem depois, mas lembro-me de me ter esforçado muito para o teste a seguir...correu bem, sim correu correu, mas lembro-me que me esforcei</p>	<p>P2 refere que nesse momento fez algo que não costumava fazer, ligar à mãe por sentir que estava em pânico com aquela nota inesperada. Revela tê-lo feito por precisar que alguém a acalmasse para não começar a chorar.</p> <p>Relata que na avaliação seguinte se esforçou bastante para aumentar a nota.</p>	<p>Necessidade de apoio perante situações inesperadas percecionadas como negativas e que lhe causam ansiedade e pânico</p> <p>Esforço redobrado para melhorar uma nota mais fraca</p>

	bastante. É uma daquelas coisas que ficam na memória.		
U.S.28	<p>E – Esse esforço, foi por ti?</p> <p>P2 – Sim, nesse caso foi por mim, para não ficar com uma má nota na média! Não, aí foi por mim...</p>	P2 afirma ter feito esse esforço por si própria e para ter uma melhor média.	Esforço e motivação intrínseca para conseguir boas notas
U.S.29	<p>E – E chorar, à frente dos outros?</p> <p>P2 – Não não gosto de chorar, à frente de outras pessoas...já sabia...mas não gosto de chorar à frente das outras pessoas, pelo menos quando são pessoas...eu estava sozinha nessa altura, fui ao atendimento e saí e estavam pessoas que eu não conhecia de lado nenhum, e não ia começar a ter um ataque de choro ali à frente dessas pessoas. Se for uma pessoa amiga não tenho problema, mas se for um desconhecido...</p> <p>E – O que achas que pensariam?</p> <p>P2 – Olha nunca pensei nisso! Mas eu acho que alguém vinha tentar ajudar-me e eu não ter resposta para a pessoa...</p>	P2 refere não gostar de chorar à frente de outros desconhecidos, por achar que alguém a viria tentar ajudar e ela não saberia dar uma resposta.	
U.S.30	<p>E – É importante para ti dar sempre resposta aos outros?</p> <p>P2 – Talvez, acho que sim...é assim, ah como é que eu hei-de explicar...eu também não quero que...se calhar as pessoas...imagina nessa situação que alguém vinha falar comigo e eu começava a chorar, eu não queria que ninguém falasse comigo naquele momento, mas ao mesmo tempo sei que</p>	<p>P2 refere ser importante para si dar sempre uma resposta aos outros.</p> <p>Continua a relatar o exemplo anterior, no qual não queria que ninguém viesse ter com ela, mesmo com a intenção de ajudar, por não querer ser vista como mal-agraçada.</p>	Importância atribuída ao dar sempre uma resposta aos outros

	<p>quem tinha vindo tinha vindo com boa vontade, ou seja, essa gestão de “<i>O que é que faço agora?</i>”, não mando a pessoa embora como mal-agradecida, essa gestão ia ser complicada para mim...por isso é que eu quero e gosto de evitar essas situações, essa e outra...pensar nisso é-me desconfortável.</p> <p>E – Pensar em quê?</p> <p>P2 – Que vou ter de mandar uma pessoa embora, que eu não conheço e me veio ajudar...não quero parecer rude...porque eu também sou o tipo de pessoa que se vejo alguém a chorar também vou lá, ou seja, sou o tipo de pessoa que diria...então pronto não sei... estranho, evito. Seria muito...</p>	<p>Pensar em mandar alguém embora e gerir conflitos é difícil para P2, acabando a mesmo por evitar essas situações.</p>	<p>Evita situações de conflito com os outros</p>
U.S.31	<p>E – E é importante para ti ter uma boa resposta para os outros?</p> <p>P2 – Nestas...sim. Sim, acho que se pode dizer isso. Sim!</p> <p>E – E o que é que significa o ser rude para outra pessoa, por exemplo?</p> <p>P2 – É ser brusca, é ser ahh...é assim, é momentos em que estamos mais irritados ou estamos mais sensíveis e às vezes eu tenho medo de dar uma resposta que transparece aquilo que eu estou a sentir interiormente e às vezes não é direcionada, não é com essa pessoa e eu não quero que a pessoa pense que eu tenho alguma coisa contra ela ou que...e há pessoas que ficam magoadas com esse tipo de coisas e eu também sou um bocado assim, se alguém me falar</p>	<p>P2 refere ser importante dar uma resposta aos outros e receia que, por vezes, possa dar uma resposta rude/brusca que transpareça o que está a sentir interiormente no momento e que pode não ser direcionado ao outro.</p> <p>Receia que os outros possam pensar, erradamente, que P2 tem alguma coisa contra eles por um determinado tipo de resposta; caso o faça, e deixe transparecer a sua irritabilidade, sente-se sentida consigo própria.</p>	<p>Importância atribuída ao dar uma resposta aos outros</p> <p>Receio pelo que os outros possam pensar de si</p> <p>Sentimento de culpa por responder de forma considerada, por si, como rude</p>

	<p>mal depende também da maneira e se é recorrente ou não, também posso sentir assim...sei lá, as pessoas podem pensar coisas erradas, como eu sei que é fácil para mim isso acontecer...sou um bocado transparente quando estou irritada ou mal...ah fico depois também sentida comigo porque fiz aquilo não sei explicar...</p>		
U.S.32	<p>E – Sentida contigo, significa o quê?</p> <p>P2 – Ah...“<i>Agora não podes fazer nada</i>”...</p> <p>E – Responsabilizas-te, uma culpa?</p> <p>P2 – Acho que culpada é uma palavra mais forte...sim, mas é da família sim...da família da culpa, sim.</p>	P2 sente-se culpada por dar uma resposta que considera rude.	Culpa sentida por dar respostas aos outros que considera serem rudes
U.S.33	<p>E – E tens medo que as pessoas te interpretem mal?</p> <p>P2 – Sim...o porquê? Isso é uma redundância, ah...não sei se consigo explicar melhor...deixa ver...opá, sobretudo porque se alguém me disser que não gosta de mim, que seja por uma coisa que eu quis mesmo dizer, que não seja por uma má interpretação...não é nada com a pessoa, com ela, e eu nesse momento eu fui assim pronto ah...</p> <p>E – E medo de que as pessoas não gostem de ti?</p> <p>P2 – Ah...Sim, não é uma preocupação assim...mas sim, acho que acho que sim.</p> <p>E – Hm...é importante que os outros...</p> <p>P2 – Sim, no geral sim.</p>	P2 refere ter medo que os outros a interpretem mal nessas situações e que não gostem de si.	Medo que os outros a interpretem mal e deixem de gostar de si por isso

U.S.34	<p>Não gosto de ter conflitos, de ter mau ambiente com ninguém, não gosto de saber que alguém não gosta de mim...</p> <p>E – E quando sabes, algo acontece?</p> <p>P2 – Nada...não tento mudar, também é raro tu saberes de alguém que não gosta de ti e tu gostas...as experiências que eu tenho tido, quando eu não gosto de alguém essa pessoa também não gosta de mim, geralmente, por isso não nada. Mas também nunca, nunca armei conflito com ninguém...sou muito...não é nada a minha onda...sei que não gosta de mim, provavelmente também sabe que não gosto muito dela...quando a vir é normal, por exemplo se tivermos de estar no mesmo grupo estamos...às vezes pode-me incomodar alguma atitude que ela tenha, agora o não gostar de mim...a menos que ela diga alguma coisa ou me esteja a tratar mal, é óbvio que isso me vai incomodar, mas se a pessoa tiver a mesma atitude que eu, não...não ligar, não incomoda muito isso não.</p>	<p>P2 refere não gostar de conflitos e de saber que existe alguém que não gosta de si.</p> <p>Contudo, quando é do seu conhecimento esse tipo de situações não tenta mudar ou deixar-se incomodar, considerando que esses casos são raros.</p>	Afasta-se de conflitos com os outros
U.S.35	<p>E – E regressando à tua descrição do perfeccionismo, lembras-te de sentir nalgum momento a necessidade de ser dessa forma?</p> <p>P2 – Ser o melhor que eu consiga, senti. Senti por exemplo, nos exames nacionais...tudo o que é prova avaliativa mais séria é...</p> <p>E – Relacionado com a escola?</p>	<p>P2 afirma que tem a necessidade de ser o melhor que conseguir, especificamente durante avaliações em contexto académico. Revela, ainda, que a sua experiência do perfeccionista se encontra mais relacionada com a escola, com as avaliações e</p>	<p>Necessidade de ser o melhor que conseguir, mais a nível académico</p> <p>Perfeccionismo mais associado ao contexto académico (avaliações/estudo) e a avaliações exteriores</p>

	<p>P2 – Sim, sim. Aliás não me lembro de uma coisa que não seja relacionado com a escola, acho eu...</p> <p>E – Em que sentido?</p> <p>P2 – Assim, o perfeccionismo só me recordo de questões assim relacionadas com a escola, com as avaliações, com o estudo...também porque se calhar é um bocado diferente. Nós no dia-a-dia não somos assim avaliados, noutras áreas o perfeccionismo é diferente de se ver, mas se eu pensar um bocadinho mais...eu consigo...</p>	<p>com o estudo, e não no seu quotidiano por não se sentir avaliada da mesma maneira.</p>	
U.S.36	<p>E – Nas relações com os outros?</p> <p>P2 – Ya, sim sim, consigo chegar lá. Nunca tinha pensado nisso como perfeccionismo...</p> <p>E – Podemos agora pensar...</p> <p>P2 – Sim sim, agora...estou a pensar já nalgumas situações. Ah...o facto de às vezes...por acaso isto é raro de acontecer, mas já aconteceu...uma má interpretação, acontecer com amigos meus e vi quase isso como quase uma ofensa a mim própria, ou seja, à pessoa não lhe fez sentido que aquilo não era eu que <i>“Ah, a pessoa não percebeu que alguma estava mal”</i> e isso sentia um bocado <i>“O que é que eu fiz para a pessoa pensar que aquilo era típico da minha parte?”</i>, percebes? Isso de alguma forma pode ser um bocado perfeccionismo no sentido em que...sei lá...não fui tão boa para aquela pessoa quanto devia ter sido, para ela pensar</p>	<p>P2 refere que, afinal, a sua experiência do perfeccionismo tem impacto na sua relação com os outros também. Relembra más interpretações por parte dos outros de atitudes que P2 teve e sentiu quase como uma ofensa pessoal por amigos não reconhecerem que aquilo não era a sua forma de ser. Sente essas más interpretações como não tendo sido tão boa para os outros quanto deveria ter sido.</p>	<p>Perfeccionismo impacta na sua relação com os outros, baseando-se especificamente na possibilidade de os outros a mal interpretarem</p> <p>Sensação de não ser tão boa ou suficiente para com os outros</p>



	<p>assim, talvez...penso em coisas na escola, mas nestas também.</p> <p>E – Uma vez mais, uma falta como referiste anteriormente neste caso de interpretação?</p> <p>P2 – Sim.</p> <p>E – De te explicares de outra forma?</p> <p>P2 – Sim sim sim.</p>		
U.S.37	<p>E – E relativamente às atitudes que os outros têm, os outros têm de ser tão bons o suficiente como tu tentas ser?</p> <p>P2 – Não não, aliás como eu sou há muita gente assim e quando vejo outra pessoa...uma pessoa amiga minha com o mesmo tipo de pensamentos que eu tenho e o discurso que lhe dou a ela, nem sequer o penso quando eu tenho é...ah, o “<i>Não podes pôr tanta pressão em cima de ti</i>”, esse tipo de coisas...</p>	<p>P2 afirma que os outros não têm de ser tão bons e suficientes como ela própria tenta ser. Acrescenta que quando vê alguém amigo a ter o mesmo tipo de pensamento que tem, aconselha a que não coloque tanta pressão em cima de si.</p>	<p>Não perceciona perfeccionismo da sua parte orientado para os outros</p>
U.S.38	<p>E – Colocas pressão em cima de ti?</p> <p>P2 – Sim, tenho noção que sim tenho a noção que sim. E eu sou muito mais para baixo, como é que eu hei-de dizer...eu sou...eu parto sempre do princípio que a coisa vai correr mal, sempre! E não sei...</p>	<p>P2 refere ter a noção de que coloca pressão em cima de si.</p> <p>Revela que tem uma maior tendência para se ir abaixo e partir sempre do princípio de que as coisas vão correr mal.</p>	<p>Pressão sobre si mesma</p> <p>Maior tendência para se ir abaixo e para pensar que as coisas vão sempre correr mal (pessimismo)</p>
U.S.39	<p>e depois as pessoas já me conhecem, já me dão aquele discurso de...o discurso de Psicólogo no fundo que é “<i>Na tua vida sempre conseguiste tudo, porque é que não vais conseguir agora</i>” pronto, esse tipo de coisas...“<i>Tens evidências de que és capaz, porque é que estás</i></p>	<p>P2 refere que os outros lhe tentar dizer e mostrar evidências de que sempre conseguiu tudo na vida e de que é capaz, contudo sente que quando enfrenta um novo desafio tem medo e</p>	<p>Outros mostram evidências de que ela é capaz e já o demonstrou por diversas vezes, mas tal não é sentido com esse efeito</p>

	<p><i>sempre a achar que...</i>”, mas eu apesar de as coisas continuarem a correr mais ou menos bem, a verdade é que quando eu tenho um desafio novo vou sempre a medo, sempre com a coisa de que não vou conseguir...</p> <p>E – E como é que tudo isso te faz sentir?</p> <p>P2 – Sei que têm razão, nos discursos, mas não me faz grande efeito na verdade...ah, sei...se tiver uma pessoa assim à minha frente também lhe vou dizer isto, mas ah...não...</p> <p>E – O que é que sentes?</p> <p>P2 – Não sei...ah, sinto que não me estão a entender naquele momento, porque estão-me a dar provas ao contrário daquilo que...não é que eu queira uma pessoa que me diga “<i>Tens toda a razão, ya não vai correr bem</i>”, mas também não me sinto muito bem quando as pessoas me dizem o contrário, quando me tentam incentivar. Agradeço e percebo que me queira...mas às vezes é como se não me estivessem a compreender ou uma coisa que me irrita muito muito muito é quando dizem assim, depois de um teste que eu digo que não me correu bem, e as pessoas diziam “<i>Oh! Vais ter 18 de certeza, olha se tiveres mais que 15 ah...</i>”, pronto ou seja, a pessoa nunca acreditava quando eu dizia que não me tinha corrido bem, mesmo tendo 18, 30 não interessa, as pessoas nunca me levavam a sério e isso enervava-me...é como se sei lá...o meu</p>	<p>com o pensamento de que não vai conseguir.</p> <p>P2 afirma que os outros têm razão, mas não sente que faça grande efeito em si. Considera que os outros não a compreendem e não se sente muito bem quando a tentam incentivar dessa forma.</p> <p>Sente, por vezes, que os outros não acreditam em si quando diz que as coisas não lhe correram bem, por no passado ter dito o mesmo e o resultado ser muito positivo.</p> <p>Relata um exemplo dessa situação após fazer uma avaliação académica.</p> <p>P2 refere que os outros nunca acreditavam em si nessas situações e isso enervava-a. Considerava que o seu sucesso no passado não lhe permitia agora errar.</p>	<p>Sentimento de medo e de incapacidade perante novos desafios</p> <p>Sente-se incompreendida pelos outros</p> <p>Sente que os outros não acreditam em si, quando partilha que as coisas não lhe correram bem por no passado isso não ter acontecido</p> <p>Perceção de que o seu sucesso no passado a impede de errar no presente</p>
--	---	--	--

	<p>sucesso no passado não me permitisse agora ah...não sei explicar...falhar ou...</p>		
U.S.40	<p>E – Sentes isso?</p> <p>P2 – Sinto, sinto isso, nestas situações sentia que às vezes as pessoas achavam isso. Ah...não sei...e depois também não sei se isso não era uma defesa minha, achar sempre que ia ter menos do que ia ter na verdade.</p> <p>E – Defesa contra o quê?</p> <p>P2 – Contra...ah, depois ter uma coisa pior do que aquela que eu estava à espera...é melhor ser surpreendida pela positiva do que pela negativa! Mas não era nunca inconsciente, quando saía a achar que tinha corrido mal, achava mesmo que me tinha corrido mal, percebes?</p>	<p>P2 refere que, talvez, fosse uma defesa sua pensar que iria ter um resultado menos positivo do que ia ter na verdade, por forma a ser surpreendida pela positiva.</p>	<p>Atitude pessimista como uma defesa para não ser surpreendida pela negativa</p>
U.S.41	<p>E – E partilhavas com os outros?</p> <p>P2 – Pois, eventualmente deixei de dizer porque lá está...mas antes dizia que não tinha corrido muito bem.</p> <p>E – E sentias que eles não acreditavam em ti?</p> <p>P2 – Nunca, eles nunca acreditavam em mim nesse aspeto.</p> <p>E – Porque pela experiência passada isso nunca tinha acontecido?</p> <p>P2 – Sim, sim. Nunca tinha acontecido...e sim...não estou a dizer que nunca tinha acontecido dizer que tinha corrido mal e ter uma boa nota, se calhar isso tinha-me acontecido, mas enervava-me que as pessoas tivessem</p>	<p>P2 refere que, ao longo do tempo, deixou de sentir a necessidade e vontade de partilhar como lhe corriam as coisas com os outros.</p>	<p>Perca de necessidade/vontade de partilhar com os outros como lhe tinham corrido as coisas, por estes não acreditarem em si</p>

	esse...esse...enervava-me mesmo, ficava...		
U.S.42	<p>E – E atualmente?</p> <p>P2 – Agora, já não tenho exames! Não, mas agora das últimas experiências?</p> <p>E – Sim, mais recentes.</p> <p>P2 – Ah...também acho que comecei a ter mais noção, ou seja, antes nos primeiros anos de faculdade acontecia um bocado isso ah...não ter tanta noção de que achar que ia ter mais e ter menos, ou achar que ia ter menos e ter mais, a minha perceção não era muito boa daquilo que eu tinha feito. Agora já...foi muito melhor o ano passado, eu sabia mais ou menos. Quando não sabia foi nos casos de Avaliação, que estava na dúvida, era uma cadeira especial diga-se...mas sem ser aí, nas outras eu sabia e era difícil aquilo sair um bocado fora do que estava à espera.</p> <p>E – E o que sentias nesses momentos? Com essa certeza?</p> <p>P2 – Estava mais segura só, daquilo que eu sabia e daquilo que tinha feito. Isto veio...foi uma aprendizagem do percurso todo, fui ficando cada vez mais segura e menos tremeliques com essas coisas, sim.</p> <p>E – Hmm Hmm.</p> <p>P2 – Sim!</p>	<p>Atualmente, P2 refere ter maior noção disso e que antigamente não tinha tão boa perceção da forma como as coisas lhe tinha corrido, a nível académico.</p> <p>Sentiu estas experiências como aprendizagens no seu percurso, que lhe conferiam uma maior segurança.</p>	<p>Importância atribuída ao ter a noção de como as coisas correm</p> <p>Experiências passadas percecionadas como momentos de aprendizagem e de aquisição de uma maior segurança pessoal</p>
U.S.43	<p>E – E consideras que nas outras experiências que referistes, perderias valor se não fizesses as tarefas do teu</p>	<p>P2 refere que sentia perder valor próprio, perante os outros, quando não fazia as</p>	<p>Sentimento de perda de valor próprio, perante os outros também, quando não faz as coisas bem-feitas</p>

	<p>dia-a-dia, como nas avaliações, de forma a ser algo bem feito ou um sucesso para ti?</p> <p>P2 – Se eu perderia valor?</p> <p>E – Hm, enquanto pessoa...</p> <p>P2 – Sim, sim. Sim, ia-me ser difícil, ah...sim, a resposta é sim.</p> <p>E – E ia ser difícil porquê?</p> <p>P2 – Não sei...ah inconscientemente tinha metas na minha cabeça que se não atingisse era complicado, agora eu não sei se ia...se as metas eram ajustadas ou não, eu acho que nunca foram desajustadas percebes?</p>	<p>coisas bem-feitas. Tornava-se difícil por ter metas pensadas que gostava de atingir.</p>	
U.S.44	<p>E – O que é que é uma meta desajustada?</p> <p>P2 – Por exemplo, desajustada era uma coisa que eu tivesse estudado dia e noite para ter aquela nota...não, nunca eu não era muito obsessiva com isso, mas imagina para aquilo que eu tinha estudado tinha de ter X.</p> <p>E – E se não tivesses?</p> <p>P2 – Se não tivesse ia ficar chateada. Ia ficar...mas lá está, a meta é quase sempre bastante ajustada, era difícil não ser eu já contava com um azar também...possa ter...se isto correr mal e se este correr bem, pronto faz média.</p> <p>E – Pensavas nisso?</p> <p>P2 – Não, antes dos testes não. Era mais em termos de médias, por exemplo o ano passado mas era mais para conseguir a bolsa de mérito ou não, ou seja, queria conseguir a bolsa e era 16,5. Pronto tinha de conseguir aquilo, mas aí a meta</p>	<p>Contudo, refere que as metas que estabelecia não eram consideradas, para si, como desajustadas e de nível obsessivo.</p> <p>P2 refere que quando não atingia uma meta ficava chateada, por ser importante para si.</p> <p>A nível académico, era importante manter uma boa média e ter uma Bolsa de Mérito, na Faculdade.</p>	<p>Estabelecimento de metas e objetivos ajustados, para si</p> <p>Sentimento de zanga quando não alcançava um objetivo</p>

	<p>nem sequer foi posta por mim, eu tinha de manter a bolsa.</p> <p>E – Não foi posta por ti?</p> <p>P2 – Não foi posta por mim, ou seja, o valor. Tinha de conseguir era aquele, mas eu meti-me...do género tenho de conseguir a bolsa, pronto aí sim!</p>		
U.S.45	<p>E – E por alguma razão?</p> <p>P2 – Ai, não queria ser um peso depois, muito maior para os meus pais. Aí ya, ia achar que tinha perdido valor, que tinha falhado aí e ia achar essas coisas...</p> <p>E – Quais coisas?</p> <p>P2 – Ah...essas coisas todas de que tinha falhado, de que não tinha conseguido, pronto tudo o que fosse no sentido de me retirar valor. Aí ia ser...ia ficar em baixo.</p>	<p>P2 gostava de conseguir ter uma Bolsa de Mérito na Faculdade, para não se sentir como um peso muito maior para os seus pais, perder valor e falhar perante esse objetivo.</p>	<p>Importância de alcançar uma Bolsa de Mérito na Faculdade, para não se sentir como um peso para a família</p> <p>Alcançar os seus objetivos para não perder valor próprio e sentir que falhou</p>
U.S.46	<p>E – E quando partilhavas com os outros que algo não tinha corrido bem e isso acontecia, sentias que perdias valor?</p> <p>P2 – Ou seja, se eu não tivesse boa nota?</p> <p>E – Sim.</p> <p>P2 – Nunca pensei nisso, mas...se a pessoa achasse que eu ia ter boa nota e eu não tinha, aí era um bocado do género ia ficar triste por não ter boa nota, mas ia dizer “<i>Vês eu não te disse!</i>”, não ia ficar contente nunca na minha vida por isso, mas ia ter esse pequeno prémio de consolação porque se eu tivesse boa nota o que eu ia ouvir era...ou o que ia ver era um revirar de olhos como quem diz</p>	<p>P2 refere, com base no relato do exemplo anterior, que caso tivesse partilhado com os outros algo que não correu bem e efetivamente o resultado não fosse positivo sentir-se-ia triste e aceitaria a situação como um pequeno prémio de consolação.</p> <p>Se nesta situação o resultado obtido fosse, na verdade, positivo P2 refere que os outros lhe revirariam os olhos e lhe apetecia ter</p>	<p>Sentimento de tristeza e consolação quando os outros não acreditavam nela e ela tinha razão</p> <p>Sensação de não valer a pena partilhar como correram as coisas com os outros, por estes não irem acreditar</p>

	<p><i>“Olha esta diz que correu mal e depois tira...”</i>.</p> <p>E – O que é que sentias com esse revirar de olhos, por exemplo?</p> <p>P2 – Ah! Sentia que devia estar calada, porque depois não valia a pena dizer <i>“Eu juro que achava...”</i>, também percebo! Se eu visse isso noutra pessoa se calhar também achava <i>“Quer dizer andou ali a queixar-se...”</i>, ou seja, o que eu pensava era que me tinha de controlar mais para a próxima vez mesmo que...a minha mãe também, ela também se calhar me vai revirar de olhos mas antes o da minha mãe do que o dessa pessoa.</p>	estado calada e controlar-se mais com as suas partilhas.	
U.S.47	<p>Não sei...estou a falar muito rápido, não?</p> <p>E – Não, não...</p> <p>P2 – Ok, falo assim quando estou ansiosa.</p> <p>E – Estás ansiosa?</p> <p>P2 – Não sei, agora que me lembrei que estava a ser gravada se calhar sim, um bocadinho agora...mas sem problema.</p>	P2 questiona se está a falar muito rápida durante a entrevista, por talvez estar ansiosa ao se lembrar do contexto onde se encontrava.	
U.S.48	<p>E – E no início referiste que não tinha uma limitação no teu dia-a-dia...</p> <p>P2 – Pelo menos que eu tenha noção...pois, não sei...</p> <p>E – Achas que existe alguma influência na tua experiência do quotidiano e na tua relação com o Mundo e com os outros?</p> <p>P2 – Tem alguma influência, de certeza absoluta, tanto que só aqui um bocadinho a falar já me lembrei de tantas</p>	P2 refere que não sente o seu perfeccionismo como uma limitação no dia-a-dia, mas que o mesmo tem alguma influência em si.	Não perceciona o perfeccionismo como algo que limite o seu quotidiano, mas que deverá ter alguma influência em si

	<p>situações, por isso acho que tem alguma influência; mas não acho que me limita muito no dia-a-dia, ou seja, acho que não é uma coisa patológica. Ah...mas sim, terá alguma influência.</p>		
U.S.49	<p>E – Hm...e o que seria limitar o teu dia-a-dia?</p> <p>P2 – Era lá está, agora já não...mas mesmo aqui também dá...por exemplo, quando tenho uma consulta estou a prepará-la de tal forma ansiosa, não conseguir dormir por causa disso, estou de volta daquilo e no comboio a ler as coisas...já passei por isso nos primeiros tempos, agora já não, já tenho mais segurança também porque já me conheço um bocadinho melhor, já sei como é que vou atuar naquela situação...mesmo que haja alguma coisa que não corra assim tão bem, acho que já tenho um bocadinho mais de confiança e de elasticidade, e já não fico tão nervosa mesmo com aquela coisa de <i>“Ai se eu falhar, se eu falhar”</i>, já não...não tanto.</p>	<p>P2 refere que esta influência se torna notória, atualmente, quando se encontra em contexto de acompanhamento/avaliação psicológica no seu Estágio Académico; antes de uma consulta revela ficar ansiosa e ter a necessidade de a preparar e rever o que planeou, por receio de falhar.</p> <p>Refere, ainda, que já consegue manter-se mais confiante sobre as suas capacidades e com uma maior capacidade de elasticidade nas situações.</p>	<p>A nível académico e profissional, sente que o seu perfeccionismo se torna mais notório culminando em elevados níveis de ansiedade e necessidade de planeamento</p> <p>Sensação de maior confiança em si e nas suas capacidades</p> <p>Maior elasticidade e flexibilidade nas situações</p>
U.S.50	<p>E então acho que não me limita por aí, eu própria já me conheço um bocadinho melhor.</p> <p>E – É importante esse autoconhecimento?</p> <p>P2 – Sim sim sim, ao início é um bocadinho complicado, por exemplo no secundário e assim, ou nas apresentações eu nunca gostei de</p>	<p>P2 afirma que já não sente o seu perfeccionismo como uma limitação, a esse nível, por se conhecer melhor.</p> <p>Contextualiza, temporalmente, no Ensino Secundário que durante as apresentações orais não se conseguia expressar tão</p>	<p>Não percebe o perfeccionismo como algo que a limita</p> <p>Importância atribuída ao autoconhecimento</p>



	<p>apresentações orais, porque sempre fui muito melhor na escrita do que a falar, ah...não conseguia expressar muito bem, a minha voz tremia ficava muito nervosa.</p> <p>E – E que hipóteses colocas para isso acontecer?</p>	<p>bem devido ao seu nervosismo.</p>	
U.S.51	<p>P2 – Ah, era o medo de falhar sem dúvida. Era o medo de falhar e como não era uma competência que eu tivesse muito bem desenvolvida, tinha noção disso, achava muito que se calhar se eu falhasse ou nem é ser falhasse...se eu empancasse numa palavra era mais difícil de retomar, tinha medo de não conseguir retomar! Pronto, era muito isso era o medo de falhar que já expliquei e no secundário todo saí ainda assim, a tremer a falar.</p> <p>Na licenciatura, aquilo foi tanto trabalho que melhorou...agora já não é assim um problema quando tenho uma apresentação. E dantes era!</p> <p>E – Em relação à escola?</p> <p>P2 – Sim sim.</p>	<p>P2 afirma que esse nervosíssimo se associava ao medo de falhar e não conseguir continuar. Durante o seu percurso na Faculdade, trabalhou no sentido de melhorar esta problemática.</p>	<p>Medo de falhar, a nível académico e perante os outros</p>
U.S.52	<p>E – E em relação a ti, por exemplo há tua imagem, como és, imaginas-te de outra forma?</p> <p>P2 – Ah não sou muito perfeccionista em relação a isso...ah, ou seja, eu às vezes gostava de ser mais assim ou mais assado, mas não sei se é preguiça se é simplesmente não ter competência de sei lá...nunca fui uma pessoa de me</p>	<p>P2 refere não se considerar perfeccionista em relação à sua imagem.</p> <p>Relata o exemplo de não sentir a necessidade de se maquilhar, por não se rever nessa imagem.</p>	<p>Não se considera alguém perfeccionista em relação à sua própria imagem.</p>

	<p>maquilhar toda e de ser...porque honestamente não me vejo assim, não me consigo imaginar assim. Acho que seria ridícula se me maquilhasse assim, nem digo que se calhar não ficasse bem, percebes?</p> <p>E – Lembra-te o quê, alguém que se maquilha muito?</p> <p>P2 – Não sei...ah alguém que quer parecer mais...não sei...não é que isso seja mau, mas ah não me revejo nisso, não sei...acho que não me revejo nisso, acho que é isso. Mas claro que às vezes gostava de ser mais...sei lá...ou que o meu cabelo fosse mais liso ou que não ficasse tão despenteado com um bocadinho de humidade</p>		
U.S.53	<p>ou por exemplo, agora às vezes tenho consultas e vou à casa de banho ao espelho, e devem achar que eu sou uma miúda e coisas assim. Ah...</p> <p>E – E o que pensas nesses momentos?</p> <p>P2 – É assim em relação a isso, dos pais neste caso acharem que eu pareço uma miúda, tenho um bocado medo que eles achem que eu sou incompetente por parecer uma miúda. Portanto tento mostrar competência.</p> <p>E – É importante para ti?</p> <p>P2 – Sim sim, não quero nada que eles fiquem a pensar...que pensem que por eu ser mais nova, mais inexperiente, que os filhos deles estão em más mãos, quero passar um bocadinho de confiança...às vezes mesmo, eu não sei o que é que</p>	<p>P2 revela que, no seu Estágio Académico, pensa se os outros a veem como uma miúda e que por isso transpareça mais medo e incompetência.</p> <p>P2 refere ser importante, para si, mostrar-se como alguém competente, confiante, calmo e com controlo nas mais diversas situações.</p> <p>Relata um exemplo, no qual sentiu que não tinha sido como gostaria, alguém competente e com experiência.</p>	Medo que os outros a vejam como alguém incompetente, ansioso, inseguro e sem controlo nas situações, especificamente em contexto académico e profissional

	<p>estou a fazer, mas tento mostrar que estou calma e que tenho tudo sob controlo.</p> <p>E – Tens de fazer isso, sentes isso?</p> <p>P2 – Sim, sinto.</p> <p>E – E alguma vez sentiste que não o fizeste?</p> <p>P2 – Ah...em retrospectiva sim, porque a orientadora também me disse, uma coisa que eu devia ter feito e que podia ter feito de outra forma...coisas mínimas, por exemplo eu ao início eu preocupava-me muito em encontrar uma hora boa para o pai vir com o filho, mas era impossível e o pai já me estava a mandar fazer assim e assado, e não pode ser, temos de ser um bocadinho mais...nessas coisinhas assim, sim talvez tenha demonstrado alguma inexperiência em coisas deste género sim. E não gostava nada, mesmo quando me dizia não gostava nada...</p> <p>E – O confronto....</p> <p>P2 – Sim sim.</p>		
U.S.54	<p>E – Agora não acontece isso?</p> <p>P2 – Não, agora fui treinando e fazendo, já sei...vejo outra possibilidade para marcar a data ou assim, mas ao início fez-me um bocado de confusão...e vimos também com outra cabeça, eu...isto, o local de estágio, é público não posso pensar que isto é privado e que podemos ajustar os horários, mas ao início fez-me muita confusão porque queria...se pudesse ajudar aquela pessoa</p>	<p>Atualmente, P2 sente que tal já não ocorre da mesma forma, por esforço e treino da sua parte tendo adquirido maior flexibilidade.</p> <p>Refere que, anteriormente, sentia-se confusa e rude com os outros por não poder ajudar mais.</p>	<p>Ganho de maior flexibilidade, devido ao esforço e à prática/treino</p>

	<p>a encontrar uma hora em que não tinha de faltar ao trabalho, melhor. Pronto, era muito por aí...</p> <p>E – Para não ser rude?</p> <p>P2 – Sim sim. E daí...às vezes são pessoas mesmo complicadas, que não podem mesmo faltar ao trabalho, mães solteiras e custa-me pensar que aquela pessoa possa ser prejudicada por ter de faltar mais uma vez ou quando a pessoa já vem mesmo preocupada com isso, custa-me bastante fazer isso...agora já tem de ser, de vez em quando essa parte.</p> <p>E – Mais flexível?</p> <p>P2 – Sim sim.</p>		
U.S.55	<p>E – E imaginas-te de outra forma, em relação ao perfeccionismo que descreveste?</p> <p>P2 – Se eu me imagino de outra forma, como?</p> <p>E – Em que sentido é que achas que poderias mudar ou não em algumas formas de pensar, nas relações com o Mundo e com os outros?</p> <p>P2 – Já tenho vindo a mudar algumas coisas, assim nesse aspeto. Agora como eu não acho que me limita, até é uma coisa que me faz esforçar mais e não é uma coisa que eu considere patológica, não me tira o sono, não me deixa excessivamente ansiosa, não acho que...não é pelo menos, um objetivo meu mudar nesse aspeto agora. Naturalmente, já vim a mudar, ajustar um bocadinho.</p>	<p>P2 refere que já tem vindo a mudar e a ajustar algumas coisas em relação ao seu perfeccionismo. Vê-o como algo que não a limita, mas sim a faz esforçar-se mais.</p>	<p>Não perceciona o perfeccionismo com algo que a limita, antes vê-o como algo que a faz esforçar-se mais nas situações</p>

U.S.56	<p>E – Vês o perfeccionismo que estás a viver agora como algo positivo?</p> <p>P2 – Sim sim, sim. Acho que é adaptativo, é mais isso. Sim sim, neste momento sim. Antes não...quer dizer, aquela reação desajustada que tive aí por exemplo...o problema é que eu às vezes...não sei se deva chamar de uma crise, mas a abrir a pauta o que eu senti não foi um bom momento, não foi uma coisa boa. Aí, às vezes faz-me pensar que eu tenho de saber lidar melhor com os meus erros e aceitar melhor os meus erros, e aí sim sem dúvida. Ou seja, quando erro sim tenho de saber lidar melhor com isso. Agora naquela parte em que é trabalhar para conseguir, acho que não. Agora saber aceitar melhor quando falho, sim sim!</p>	<p>P2 perceciona o seu perfeccionismo como algo positivo e adaptativo para si. Anteriormente, não o sentia como uma coisa boa. Refere, ainda, que tem de saber lidar melhor e aceitar os seus erros, apesar de manter a necessidade de se esforçar para conseguir o seu melhor.</p>	<p>Perceção do perfeccionismo como algo positivo e adaptativo, para si</p> <p>Necessidade de saber lidar melhor com os seus erros</p> <p>Necessidade de se esforçar sempre para atingir o seu melhor</p>
U.S.57	<p>E – O que achas que te fez mudar, essa visão?</p> <p>P2 – Ah...não sei...foi a experiência, estas coisas todas...mais pela escola, pelos exames...de vez em quando...olha foi importante ter tido aquele oito, foi importante sei lá...também saber que não sou invencível, não é? Também falho e às vezes custa muito lidar com isso, mas também é bom que isso aconteça de vez em quando também...é um bocado...acho que o perfeccionismo é o que me faz não errar tanto! Mas também é o que me faz não saber lidar quando</p>	<p>P2 refere que pelas suas experiências passadas, percebeu que não era invencível. Afirma, ainda, que o seu perfeccionismo é simultaneamente o que a faz não errar tantas vezes e não saber lidar tão bem com os seus erros.</p>	<p>Consciencialização de não ser invencível, pelas experiências pessoais passadas</p> <p>Perceciona o perfeccionismo por um lado como algo que não a permite errar tanto e, por outro lado, como algo que não a faz saber lidar com os erros</p>

	<p>erro. Ou seja, é bom e é bom, uma faca de dois gomos.</p> <p>E – Hm hmm.</p>		
U.S.58	<p>P2 – É isso!</p> <p>E – E tens algo mais de relevante a acrescentar?</p> <p>P2 – Não...acho que não.</p> <p>E – Ok, muito obrigada pela tua participação.</p>	<p>P2 refere não ter nada mais de relevante a acrescentar.</p>	

**Anexo 7.** Tabela 4 – Participante Nº 3 (P3).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que se descreveria?</p> <p>P3 – Ok...ah apesar de tudo eu sou uma pessoa muito insegura, que é o que está por detrás da armadura que eu desenvolvi ah...mas sou uma pessoa com objetivos muito específicos e na realidade há alguns que são um bocado irreais, mas tenho sempre aquela coisa de eu vou conseguir, demore o tempo que demorar eu consigo mas também tem de ser à minha maneira. Porque se não for à minha maneira, eu desenvolvo outras...ah outras caraterísticas ah menos saudáveis, nomeadamente ansiedades e essas coisas todas ah...considero-me uma pessoa lá está forte para o exterior e talvez um bocadinho mais frágil ah no que toca à maneira como eu me vejo a mim própria, é por aí. Pronto...não sei se queres que eu explore mais um bocadinho?</p> <p>E – Hm, sim.</p> <p>P3 – Ah...sou uma pessoa além dos meus objetivos sou uma pessoa com valores muito fortes, ah eu não acredito em convicções porque as convicções muito de fundamentalistas, mas tenho uma maneira muito própria de ser e tenho uma</p>	<p>P3 descreve-se como alguém inseguro, escondido por detrás de uma armadura criada, alguém com objetivos muito específicos e por vezes irreais, persistente, que gosta de fazer as coisas à sua maneira, ansiosa, alguém forte para o exterior e mais frágil no seu interior/na forma como se vê, alguém com valores muito fortes (passados pelo seu pai) e com uma maneira muito própria de ser.</p>	

	base que eu acredito ser sólida no que toca aos valores e ferramentas que os meus pais me passaram.		
U.S.2	<p>Ah tenho um estilo de vida muito...muito stressante não só pelo ambiente, mas é carga que eu deposito em mim, porque lá está se eu sou uma pessoa com objetivos específicos as minhas expetativas estão muito no topo e ah quando as expetativas são muito no topo, quando não é bem como eu quero ah a coisa treme muito e...</p> <p>E – Em que sentido é esse tremer muito?</p> <p>P3 – Treme muito no sentido em que ou as coisas...eu determino que vou de A a B em linha reta, se por acaso existe um ponto C que eu tenho de passar já não é como eu planeei...então isto vai despoletar em mim uma ansiedade, uma angústia muito grande e eu vou ter que fazer a curvazinha e esta curvazinha já não é como eu determinei. Mas ao mesmo tempo, eu ah como é que eu hei-de explicar isto?</p>	P3 refere ter um estilo de vida stressante não só pelo ambiente presente, mas também pela carga que deposita em si própria. Acrescenta que estabelece expetativas muito elevadas e quando as coisas não correm como deseja, P6 sente maior ansiedade e angústia.	<p>Perceção de um estilo de vida stressante</p> <p>Colocação de pressão sobre si mesma</p> <p>Estabelecimento de expetativas muito elevadas para si própria</p> <p>Ansiedade e angústia vivenciadas quando as coisas não ocorrem como deseja</p>
U.S.3	Ah...frustro-me, fico muito em baixo mas depois faço a coisa na perfeição, não sei bem explicar este passo e é um processo que me causa muito...muita aflição, bastante.	P3 refere sentir frustração, aflição e uma sensação de ir abaixo antes de conseguir fazer as coisas na perfeição.	Frustração, aflição e sensação de ir abaixo antes de conseguir fazer as coisas na perfeição
U.S.4	<p>E – Esse confronto com o inesperado?</p> <p>P3 – Exatamente! É com o inesperado e com um termo que eu não gosto muito de utilizar, mas com a finitude das coisas.</p>	P3 refere que, no confronto com o inesperado e com a finitude das coisas, quando é tudo feito de	Quando confrontada com o inesperado e com a finitude das coisas, efetua as tarefas de forma metódica



	<p>Depois o objetivo é uma coisa bonita, de atingirmos o objetivo então e depois?</p> <p>E – Hm...</p> <p>P3 – A coisa é tão...ou tão perfeita ou tão irregular que acabam por ser tão metódicas que depois fica um vazio final, não é?</p> <p>E – Hm...E esse perfeito o que significa?</p> <p>P3 – Ah...é como eu quero, porque existe uma noção no geral da perfeição que é a coisa bem-feita, a coisa que corre bem porque existe oportunidade ou...para mim, é muito mais do que isso!</p>	<p>forma metódica sente uma sensação de vazio.</p> <p>Para P6, o perfeito nas coisas é estas serem feitas como ela quer e é muito mais do que ser algo bem-feito.</p>	<p>Sentimento de vazio</p> <p>Perfeccionismo percecionado como fazer as coisas como ela quer e é muito mais do que ser algo bem-feito.</p>
U.S.5	<p>Eu só me meto numa coisa, quando eu tenho a certeza absoluta independentemente do que possa surgir, que a coisa corra bem e como eu quero.</p> <p>E – E essa certeza, como é que emerge?</p> <p>P3 – Não há essa certeza, eu agora já consigo dizer isto com alguma...alguma fé também. Porque era difícil e eu estou a fazer trabalho terapêutico. Não existem coisas perfeitas, existem coisas suficientes mas ah a certeza é uma coisa que já não existe e que eu já consigo assumir que não existe,</p>	<p>P3 refere que só se mete numa qualquer situação quando tem a certeza absoluta que as coisas vão correr bem e como quer.</p> <p>Atualmente, afirma que não existe essa certeza e que não existem coisas perfeitas, mas antes coisas suficientes.</p> <p>Pelo trabalho terapêutico, P6 refere conseguir assumir que o perfeito não existe.</p>	<p>Valorização de situações nas quais tem a certeza absoluta que as coisas vão correr bem e como quer</p> <p>Consciencialização de que não existem coisas perfeitas, mas antes coisas suficientes</p> <p>Valorização do trabalho terapêutico</p>
U.S.6	<p>mas posso já dizer-te...eu fiz a minha Dissertação e planeei aquilo tudo na minha cabeça uma coisa fantástica, estava lindo e maravilhoso na minha cabeça...é um facto, mas depois todo o processo, os problemas que se meteram, o facto do tema despertar coisas em mim, aquilo era um passo e um impasse, depois eu escrevia...lembro-me de escrever</p>	<p>P3 relata um exemplo, no qual planeou e reviu toda a sua Dissertação, com a qual obteve a nota máxima, e, ao longo de todo o processo, escreveu e reescreveu tudo por não lhe agradar a forma como as coisas estavam, e parou</p>	<p>Extremismo e persistência na execução das tarefas</p>

	<p>duas páginas inteiras da Dissertação olhar para aquilo e “<i>Isto não...não me agrada</i>”, não existe outro...apaguei tudo e tive duas semanas sem fazer nada, depois o prazo faltava uma semana. Eu numa semana fiz a minha tese e tive 20. Eu portanto...eu quando meto uma coisa na cabeça, eu tenho dificuldade mas tenho de estar exatamente como eu quero, aquela vírgula tem de estar ali não pode estar noutro sítio, e eu reli à vontade umas 100 vezes a minha tese e pedi para a minha mãe ler cinco vezes a minha tese, para ver se estava tudo tim tim por tim tim como eu queria e não podia haver nada que escapasse, porque eu também...</p>	<p>durante semanas até retornar à escrita.</p> <p>P6 refere que quando coloca uma ideia na cabeça, persiste e tem de ficar exatamente como quer apesar das dificuldades que possa sentir.</p>	
U.S.7	<p>quando faço uma coisa está bem-feita, é um facto está mesmo bem-feita.</p> <p>E – E é importante para ti estar bem feito?</p> <p>P3 – É, porque se eu sou insegura eu tenho que colmatar a minha insegurança com estas coisas. Coisas que eu posso ter controlo sobre, há uma coisa que ninguém me pode pegar que é a minha inteligência, inteligência prática e emocional.</p> <p>E – Hm...que advém então desse controlo e do não inesperado?</p> <p>P3 – Sim!</p>	<p>P3 revela que quando executa alguma tarefa, esta fica mesmo bem-feita, sendo importante para si que assim o seja como forma de colmatar a sua insegurança.</p> <p>Refere, ainda, que é importante ter controlo sobre as coisas e que os outros não podem pegar na sua inteligência, quer prática quer emocional.</p>	<p>Certeza de que as coisas que faz ficam bem-feitas</p> <p>Importância atribuída ao fazer bem as coisas, por forma a colmatar a sua insegurança</p> <p>Importância atribuída ao controlo sobre as coisas</p>
U.S.8	<p>E – No início referiste uma armadura, que desenvolveste, uma estratégia, podes desenvolver o que é que isso significa para ti?</p>	<p>P3 refere que, caso esta entrevista, tivesse sido realizada há mais tempo, as suas respostas seriam diferentes por ainda</p>	<p>Criação de uma armadura, a propósito da forma como se mostra aos outros, percecionada como algo que a protege e afasta dos outros</p>

	<p>P3 – Eu ainda estou a descobrir isto, que é uma coisa muito nova porque eu tinha uma imagem de mim quando tu me pediste para eu falar de mim, caracterizar-me, ah eu tinha...se tivéssemos tido esta entrevista talvez em janeiro, eu já não te respondia da mesma maneira, mas...ah eu sempre pensei que era muito genuína, aquilo que eu mostrava era aquilo que eu era...mas comecei a ouvir ah de pessoas próximas e nomeadamente do meu terapeuta que tinham uma experiência quando estavam comigo, que eu era como se fosse duas coisas completamente diferentes. Aquilo que eu mostro e aquilo que eu sou. Não no aspeto dissociativo, mas que é uma experiência que as pessoas têm, que olham para mim e não...parece que não conseguem associar à pessoa que eu falo...é esta armadura, que é uma armadura para me proteger dos outros e de mim mesmo, e isto acaba por me afastar também.</p> <p>E – Afastar de?</p> <p>P3 – Afastar de todos e de outras coisas.</p>	<p>manter uma armadura a propósito da sua forma de ser e de se mostrar aos outros. Segundo os outros, P6 demonstrava ser duas coisas completamente diferentes entre aquilo que mostrava ser e aquilo que é, como uma armadura criada para se proteger de si e dos outros. Contudo, esta mesma armadura para P6 era também percecionada como algo que a afastava das coisas e de todos.</p>	<p>Perceção por parte dos outros de ser duas coisas completamente diferentes: o que mostrava ser e aquilo que é</p>
U.S.9	<p>Nomeadamente, eu sou S. M. aquilo que eu sou para os outros, sou forte uma pessoa que consegue tudo aquilo que quer, uma pessoa que não sofre, uma pessoa que ah faz faz, e às vezes esta minha armadura é...eu também preciso de colo, eu também preciso de sentir e que me façam pensar e isto acaba por tornar a pessoa muito solitária. E o afastar-me também implica que as</p>	<p>P3 refere que para os outros é alguém forte, que consegue tudo aquilo que quer, que não sofre e que faz as coisas.</p> <p>Refere, ainda, que esta armadura que demonstrava aos outros tornava-a numa pessoa muito solitária.</p>	<p>Percecionada pelos outros como alguém forte, que consegue alcançar tudo o que quer, que não sofre e que faz as coisas</p> <p>Sentimento de solidão</p>

	<p>peessoas não conseguem ver isto em mim...lá está, não conseguem associar ah a barreira da estrutura.</p> <p>E – E essa imagem que acabaste por criar, em que circunstância e de forma consciência se o podermos dizer?</p> <p>P3 – Sim, <i>q.b.</i> não posso afirmar que foi puramente consciente. Eu lembro-me de muitas vezes, mais nova dizia que as pessoas só têm duas opções: ou me respeitam ou têm medo de mim, porque o medo é a forma mais próxima de respeito, que é para não deixar que a minha fragilidade que já me causa danos, ainda me cause mais danos...não deixo que as pessoas vejam ah a minha fragilidade.</p>	<p>P3 afirma que, antigamente, os outros ou a respeitavam ou tinham medo de si, fazendo com que a sua fragilidade não lhe causasse mais danos e não permitindo que os outros a vissem dessa forma.</p>	<p>Crença de que os outros ou a respeitavam ou tinham medo de si</p> <p>Impossibilidade de admitir fragilidades próprias</p>
U.S.10	<p>Não sei se isto poderá ter algum impacto, por exemplo a nível pessoal...faz hoje 9 meses que o meu pai faleceu ah...e lá está, o que as pessoas viram foi uma pessoa a continuar a fazer a sua vida...</p> <p>E – A manter-se forte?</p> <p>P3 – Isso, a continuar a dar explicações, ajudar quem estava em necessidades, a fazer tudo e mais alguma coisa, a ganhar dinheiro para ajudar lá em casa, mas depois tem este ...eu continuo a ser insegura e estar triste e etc. e lá está a minha armadura afasta as pessoas porque também não sabem chegar a mim.</p>	<p>P3 contextualiza, temporalmente, o falecimento do seu pai há nove meses tendo mostrado aos outros uma pessoa que continuou a fazer a sua vida, a manter-se forte mas que simultaneamente se sentia triste e insegura.</p> <p>Refere, ainda, que a armadura que criou afasta as pessoas que, também, não sabem como chegar a P3.</p>	<p>Falecimento do pai há nove meses</p> <p>Ilusão de continuar forte e fazer a sua vida normalmente</p> <p>Sentimento de tristeza e insegurança</p>
U.S.11	<p>E – E que hipóteses colocas para as pessoas não conseguirem passar essa armadura?</p>	<p>P3 considera que os outros não conseguem passar e ver para lá dessa armadura, por demonstrar</p>	<p>Perceção de que os outros não conseguem ultrapassar a armadura que criou</p>

	<p>P3 – Porque é uma coisa muito...quando uma pessoa passa uma imagem muito forte, muito...</p> <p>E – Vincada?</p> <p>P3 – Vincada! Ah é muito difícil tu acederes ao outro, no sentido em que <i>“Esta miúda parece que está a reagir bem”</i>, não vê para lá da armadura porque eu até posso estar a viver reativamente mas o reativamente para mim causa-me dano mas para as outras pessoas é <i>“Ela está lidar bem com a situação”</i> e não está, por exemplo. E o facto de o meu pai ser uma pessoa muito forte, muito íntegro, vamos para a frente é que é caminho e quem está morto enterra-se, é a expressão dele mesmo...ah...já não me lembro o que é que eu dizer com isso...Ah! Também é muito daquilo que eu sou, aquele objetivo de eu vou chegar lá, eu consigo fazer e ela tem de ser assim, e assado e cozido e frito, tem de ser como nós queremos e tanto é que ah por exemplo, eu olho para morte do meu pai e digo foi como tu quiseste, tu entraste...eu fui-te levar ao Hospital, tu entraste à C. muito M. e morreste à C. M., mesmo! E é aquilo também um bocadinho que eu faço no meu quotidiano, é à S. e a S. só faz coisas bem, mesmo!</p>	<p>uma imagem muito forte e muito vincada.</p> <p>P3 descreve o seu pai como alguém muito forte e muito íntegro que segue em frente e faz as coisas como quer, sendo ela própria muito como assim.</p> <p>Refere, ainda, que é uma pessoa que só faz as coisas bem-feitas.</p>	<p>Demonstra características semelhantes às do seu pai (alguém forte, íntegro e que segue em frente, fazendo as coisas como quer)</p> <p>Afirma fazer sempre as coisas bem-feitas</p>
U.S.12	<p>E – E é importante fazer sempre as coisas bem?</p> <p>P3 – É, é. Talvez eu posso mudar um bocadinho daquilo que eu estou a</p>	<p>Para P3, é sempre importante fazer as coisas bem-feitas. Atualmente, pelo autoconhecimento,</p>	<p>Importância atribuída ao fazer as coisas bem-feitas</p>

	<p>dizer...eu estou a começar a dar os passos de que...</p> <p>E – O autoconhecimento consideras que auxilia?</p> <p>P3 – Às vezes, até me posso permitir a fazer alguma coisa e não me pode...e não me devo sentir culpada por isso.</p>	<p>tem-se vindo a permitir fazer as coisas de forma diferente sem sentir culpa por isso.</p>	<p>Autoconhecimento que lhe permitiu aceitar fazer as coisas de forma diferente, sem sentimento de culpa</p>
U.S.13	<p>E – E isso já aconteceu, te permitires a fazer isso?</p> <p>P3 – Ainda estou num caminho muito inicial, ah eu por exemplo...se calhar agora eu dou explicações de Estatística e eu sentia-me muito culpada se havia uma pessoa que chumbava...porque a culpa é minha, porque eu não ensinei bem, porque eu tenho este método e a coisa tem de ser assim, o programa é isto e a pessoa não vai atingir isto mas se calhar fui eu que fiz mal não foi a outra pessoa...e é uma culpa gigante gigante gigante e eu agora tipo...há pessoas que chumbaram, mas eu dei o meu melhor, eu não posso fazer o exame pelas pessoas...se calhar já me permito a não...a descartar-me da culpa...não sei se é não permitir-me não fazer alguma coisa de bem...Ainda estou neste processo...mas já está pré-consciente de que eu sei que posso fazer alguma coisa menos bem.</p>	<p>P3 revela que ainda se encontra num caminho muito inicial para se deixar permitir não fazer as coisas de forma sempre perfeita.</p> <p>Relata um exemplo, no qual como explicadora sentia-se muito culpada quando algum instruendo seu chumbava; atualmente, considera que deu o seu melhor e já se permite descartar da culpa gigante que sentia.</p> <p>Afirma, ainda, que já está a ficar consciente que pode fazer alguma coisa menos bem.</p>	<p>Processo de trabalho para se começar a permitir não fazer as coisas sempre de forma perfeita</p> <p>Culpa sentida pelos insucessos dos outros, a quem presta ajuda</p> <p>Consciencialização inicial de que pode fazer alguma coisa menos bem-feita</p>
U.S.14	<p>E – Hm...E há pouco já referiste que ninguém é perfeito...</p> <p>P3 – Hm...</p> <p>E – Muitas vezes, o que se diz não é o mesmo do que se sente...</p>	<p>P3 refere que, de acordo com as suas definições profissionais não existe nada perfeito, mas existem sim coisas</p>	<p>Consciencialização de que não existem coisas perfeitas, mas antes coisas suficientes</p>

	<p>P3 – É um facto, e além do mais seguindo...pronto, não é que eu seja psicóloga mas no meu caminho para ser psicóloga, tenho as minhas definições profissionais e uma das minhas definições profissionais, é que não existe nada perfeito existem é coisas suficientes. E até aí tudo bem, porque uma pessoa pode ter caraterísticas menos boas e caraterísticas melhores, isto pode coexistir, não é necessariamente faço coisas más e sou má pessoa, má profissional ou má não sei o quê.</p> <p>E – Uma coisa não invalida a outra?</p> <p>P3 – Hm, exato.</p>	<p>suficientes. Considera que podem coexistir caraterísticas menos boas e outras melhores, e que umas não invalidam as outras.</p>	<p>Reconhecimento de que pode ter caraterísticas melhores e caraterísticas menos boas</p>
U.S.15	<p>E – E o que é, para ti, ser perfeccionista?</p> <p>P3 – Ok. O meu perfeccionismo está muito ligado a caraterísticas obsessivas que eu tenho, que é o meu controlo da realidade, com as minhas fragilidades e com as minhas defesas...portanto, antigamente eu sabia lá o que é que era perfeccionismo ou coisas obsessivas, para mim era pronto “<i>Tens pancadas</i>”, imagina eu só escrevo, ainda hoje, nas partes das frentes das folhas e tem de estar tudo geometricamente igual e agradável e tudo...se eu começo aqui eu não posso acabar para fora da linha, eu tenho de começar daqui e se eu deixo duas linhas em cima tenho de deixar duas linhas em baixo e não posso comer palavras. Porque uma das coisas que me faz confusão é meter um hífen, tenho de passar para linha de baixo. É uma coisa que...</p>	<p>P3 refere que o seu perfeccionismo se encontra muito ligado às suas caraterísticas obsessivas, ao seu controlo da realidade, às suas fragilidades e defesas.</p> <p>Revela que, antigamente, considerava algumas destas caraterísticas como pancadas e que atualmente já as consegue identificar como outra coisa.</p> <p>Relata um exemplo, no qual quando escreve apenas o faz na parte da frente das folhas, tudo tem de estar geometricamente igual,</p>	<p>Perfeccionismo associado a caraterísticas obsessivas, à sensação de controlo e a fragilidades</p> <p>Atenção excessiva atribuída ao pormenor</p>

	<p>E – Uma separação?</p> <p>P3 – É uma separação que parece que a coisa vai cair no vazio, é mais ou menos isto...ah este outro lado meu, que é a questão do vazio, porque se eu for perfeita eu não fico sozinha e se eu não estou sozinha eu não tenho o vazio. É sempre...</p> <p>E – Perfeccionismo que preenche?</p> <p>P3 – Não posso dizer que seja isso, ainda não percebi bem o que é que é...dei-te este exemplo, como posso dar outro exemplo...lembro-me quando era miúda, eu escrevi e os miúdos tinham aquela mania estúpida de riscar a folha e eu não aguentava com aquilo, eu tinha que arrancar e passar tudo de novo. E não dá...outra coisa de....pode ser encarado como perfeccionismo, se estivermos a olhar para a coisa como se for coisas obsessivas,</p>	<p>não pode passar fora das linhas e lhe faz confusão colocar um hífen entre as palavras (separação que reenvia para um cair no vazio).</p> <p>P3 considera que se for perfeita não fica sozinha e se não está sozinha, não tem o vazio.</p> <p>Relata, ainda, outro exemplo no qual não quando era mais nova não conseguia ficar com um risco nas folhas, sentia que tinha de passar tudo de novo.</p>	<p>Perfeição remete para a não solidão que, por sua vez, culmina numa não sensação de vazio</p>
U.S.16	<p>mas eu planeio um trajeto para casa. E não o mudo!</p> <p>E – O que acontece se mudar?</p> <p>P3 – Começo a pensar à noite, antes de adormecer, porque é que tu foste por ali e não foste como tu tinhas pensado. O que é que te levou a fazer isso? Porque tu foste por ali, então não viste isto; é este o mundo da possibilidade e da incerteza que alimenta o quê? As minhas fragilidades. Portanto, isto o meu perfeccionismo...lavar a loiça, por exemplo, eu tenho que passar a loiça por água, enxaguá-la e só depois é que meto</p>	<p>P3 refere que no seu quotidiano, planeia os seus trajetos e não os muda. Caso o faça, tem o pensamento recorrente do porquê de o ter feito de forma diferente da que tinha planeado, caindo no mundo da possibilidade e da incerteza que alimenta as suas fragilidades.</p> <p>Relata, ainda, um exemplo no qual quando lava a loiça segue</p>	<p>Importância atribuída ao planeamento e organização</p> <p>Fragilidade associada ao Mundo das possibilidades e da incerteza</p>



	o detergente e tenho que agrupar tudo, os copos estão ali, as canecas estão ali, os pratos estão ali, tem de ser tudo como eu quero. É este ah...	determinados passos e tenta organizar a loiça de uma forma específica.	
U.S.17	mais coisas...perfeccionismo da aparência. Eu tenho que ter tudo a combinar, tudo! Os sapatos têm de combinar com a camisola, a camisola tem que combinar com as calças, a calça tem padrão não posso utilizar padrão noutro lado, se eu uso cores escuras não posso meter dourado e o dourado não combina com o prateado, isto são coisas muito de obsessivo	P3 aborda experienciar um perfeccionismo a nível da sua aparência, no qual sente que tem de combinar todas as roupas umas coisas com as outras.	Perfeccionismo a nível da aparência (vestuário)
U.S.18	e um perfeccionismo mais ah social... E – Do que é que os outros vão pensar? P3 – Também, também. Não é...eu já acreditei que não me movia pelo que os outros me diziam, mas um facto é que nós sempre temos alguma...algum significado pelo significado das outras pessoas. E – E que significados são esses? P3 – Se eu sou forte, eu tenho que manter a minha carapaça. E – Hm...para os outros a verem? P3 – Sim, portanto eu tenho que...o preto! Porque é que eu me visto de preto? Preto está de acordo com aquilo que as pessoas pensam de mim. E – O que é que significa? P3 – Se eu sou uma pessoa ah forte, o preto e o vermelho estão conectados com uma coisa mais e vou utilizar termos	P3 refere, ainda, um perfeccionismo mais social, a propósito do que os outros vão pensar sobre si e da influência que a opinião dos outros tem em si; revela que é um facto termos algum significado pelo significado dos outros, especificamente para P3 significados como o ser forte, mais masculina e com uma carapaça que protege. P3 afirma que tem um lado feminino e um lado masculino (defesa/conflito).	Perfeccionismo a nível social  Preocupação do que os outros pensam acerca de si Valorização dos significados dos outros  Consciencialização de que tem significado pelos significados dos outros  Demonstra ser uma pessoa forte, que aguenta tudo (lado masculino)

	<p>do...mais agressivo, mais masculinos e isso não significa que eu tenho ah uma estrutura/identidade sexual masculina. Por exemplo, mas tem a ver muito com este meu lado; eu tenho um lado feminino e tenho um lado masculino, e às vezes para me defender eu tenho que assumir um lado mais masculino, no sentido em que...por exemplo, se calhar não é muito normal uma rapariga meter-se em confusão e eu seja...vou para a confusão, se eu tiver que levar levo, se eu tiver que dar dou, não tenho problema. Lá está, a mulher não faz isto ou...pronto. Mas por outro lado, tenho aquela coisa mais de mostrar que também sou feminina. É o agressivo e a feminilidade ali juntas, eu...</p>		
U.S.19	<p>existe uma pessoa que gosta muito de me dizer uma coisa...e disse-me na Dissertação, que é a S. tem um cabelo de Eva e um aperto de mão de Adão.</p> <p>E – O que significa isso?</p> <p>P3 – Eu foi...um bocado estranho para mim, o que é que o homem quer dizer com isto? O que é que o homem quer dizer com isto? E, lá está, é o meu lado feminino de Eva e o meu lado masculino de Adão, e eu agora se calhar interpreto com outras coisas que é a minha fragilidade e a minha defesa.</p> <p>E – Feminino está para?</p> <p>P3 – A fragilidade.</p> <p>E – O masculino para o forte, a dureza, a defesa...</p>	<p>P3 revela que, na apresentação da sua Dissertação, alguém lhe disse que tinha um cabelo de Eva (lado feminino) e um aperto de mão de Adão (lado masculino); especificamente, P6 refere que o seu lado feminino remete para a sua fragilidade e o seu lado masculino para a sua dureza, a força e a defesa. Refere, ainda, que esta ambivalência de lados pautava muito a sua vida.</p>	<p>Ambivalência entre o seu lado feminino e o seu lado masculino</p>

	P3 – Pois. É...isto pauta muito a minha vida, e lá está é isso que as pessoas sentem quando falam comigo, porque...		
U.S.20	<p>outra coisa que está ligada ao perfeccionismo, as pessoas nunca acreditaram que eu conseguia fazer tudo e mais alguma coisa, porque eu era irresponsável, ou é porque eu oiço música tal e...nunca vou ser nada na vida...eu tive uma pessoa nesta faculdade que me disse, quando eu acabei de defender a minha tese ah <i>“Eu nunca pensei que passasses do primeiro ano”</i>...</p> <p>E – Como é que isso foi sentido?</p> <p>P3 – Foi horrível, porque lá está é mais uma vez as pessoas olharem para mim e verem que consegue...que estes dois lados conseguem coexistir e que para mim é tão linear, é tão aquilo que eu sou que eu não consigo separar. Eu agora começo a ter a noção disso, porque começou a haver uma discrepância enorme...se calhar quem me vê nos corredores, aqui pensa não vale nada, mas ouvem-me falar e <i>“Tipo, o quê mas como é que isto pode acontecer?”</i>. Para mim é tão linear, é tão estranho que é...a descrição...é tão estranho, que há aqui qualquer coisa</p>	<p>P3 refere que, na sua experiência do perfeccionismo, os outros nunca acreditaram que iria conseguir fazer tudo e mais alguma coisa, por a julgarem irresponsável ou de uma determinada maneira.</p> <p>P3 sente como horrível quando os outros olham para si e veem uma discrepância enorme entre o que parece ser e o que é na realidade.</p>	<p>Sentimento de que os outros não acreditavam que iria conseguir alcançar os seus objetivos</p> <p>Ambivalência e discrepância entre o que os outros veem e o que é na realidade</p>
U.S.21	e o meu perfeccionismo, a minha sede de vingar, vingar não de vingança é vingar, se calhar é tipo uma chapada que eu tenho a necessidade de dar!	P3 refere que o seu perfeccionismo se associa à sua sede de vingar no Mundo e de provar aos outros que consegue.	<p>Perfeccionismo associa-se à sede de vingar e de atingir objetivos</p> <p>Necessidade de provar aos outros que consegue</p>

	<p>E – De mostrar aos outros que consegues?</p> <p>P3 – Exatamente. E é sempre isso que pauta a minha vida, porque eu nunca ouvi ninguém dizer “<i>Tu fazes alguma coisa mal ou menos bem</i>”, sempre ouvi dizer “<i>Perfeito, é perfeito, fantástico, nunca falha</i>” e isto enche o ego. Como tu me disseste à bocado, é para preencher.</p>	<p>Revela, ainda, que o seu Ego enche e preenche quando os outros lhe dizem que é perfeita e que nunca falha.</p>	<p>Sensação de Ego preenchido quando os outros afirmam que é perfeita e que nunca falha</p>
U.S.22	<p>E – Hm hm...e se isso não te fosse dito?</p> <p>P3 – Epá, era um bocado estranho! Olha que nunca me aconteceu...mas eu acho que se acontecesse, ia...não sei...talvez, teria qualquer coisa na ordem de um ataque de ansiedade porque lá está, a coisa fugiu-me àquilo que eu conheço...</p> <p>E – Hm...ao tal inesperado.</p> <p>P3 – Hm...a incerteza, o vazio, a insegurança, tudo...tudo isto que remete um bocado para o ficar sozinha...porque nós só queremos ser perfeccionistas não é só porque somos masoquistas, mas sim porque nós queremos ser amados pelas outras pessoas, isto é um facto que está super consciente para mim.</p>	<p>P3 refere que nunca aconteceu lhe dizerem que não era perfeita ou que tinha falhado, e caso isso acontecesse seria uma experiência um bocado estranha e que lhe traria ansiedade e uma perda de controlo.</p> <p>Considera que a incerteza, o vazio e a insegurança remetem para o ficar sozinha e, para P3, as pessoas perfeccionistas são-no por quererem ser amados pelos outros.</p>	<p>Reconhecimento de que os outros nunca a consideram imperfeita ou com falhas</p> <p>Ansiedade vivenciada e sensação de perda de controlo caso o fizessem</p> <p>Solidão associada à incerteza, ao vazio e à insegurança</p> <p>Necessidade de ser perfeita para que os outros a amam</p>
U.S.23	<p>E é...é isto que o meu perfeccionismo tem esta coisa...por exemplo, organizar a casa, a minha mãe chega a casa e estava tudo muito lindo e tu fazes tudo bem feito; é ótimo, porque se eu não fizesse nada bem feito, será que eu tinha amor de volta? Isto passa-me às vezes pela cabeça.</p> <p>E – Hoje ainda passa?</p>	<p>P3, recorrendo a um exemplo, afirma que pensa recorrentemente que se não fizesse as coisas de forma perfeita não seria amada pelos outros. Atualmente, este pensamento começa a</p>	<p>Crença de que se não fizesse as coisas de forma perfeita, não era amada da mesma maneira</p>

	<p>P3 – Passa...começa se calhar a transformar-se numa outra coisa, mas lá está ainda estou num processo muito inicial, isto ainda...ainda vai dar uns bons aninhos de terapia.</p>	<p>transformar-se noutra coisa.</p>	
U.S.24	<p>E – E como é o viver com o perfeccionismo da forma como já descreveste, a responsabilidade ou culpa como referiste que sentes, a tua experiência o mais pormenorizadamente possível?</p> <p>P3 – Ah...é assim, a culpa move o ser humano, nós temos regras e as regras nascem da culpa é um facto, mas há culpas e culpas...ah falando se calhar na morte do meu pai que é...“<i>E se eu lhe tivesse dado um beijo?</i>”, tinha-me despedido dele, mas não...porque eu pensei que não iria ter aquele desfecho. Ah...a culpa imobiliza e a culpa ah...a culpa é o gasóleo do passado e às vezes tapa-nos um bocadinho os olhos para o caminho, não é?</p> <p>E – O que é significa o gasóleo do passado?</p> <p>P3 – Lá está, o passado é importante porque nós somos feitos de passado e de presente, e também de futuro...ah mas se eu estiver constantemente a fornecer energia ao passado, eu deixo de viver no presente e olhar para o futuro; não evoluo, não cresço...o perfeccionismo é um bocado mandar areia para os olhos, a dizer que tu estás a olhar para o futuro...porque a culpa é tão grande, que</p>	<p>P3 considera que a culpa move o ser humano e originam as regras que estabelecemos, mas ao mesmo tempo imobiliza e faz mexer no passado impossibilitando uma visão do futuro.</p> <p>Para P3, o perfeccionismo é um bocado o mandar areia para os olhos e impossibilitar uma visão para o futuro, pela culpa que está subjacente.</p>	<p>Sentimento de culpa</p> <p>Perfeccionismo visto como algo que impossibilita o olhar para o futuro</p>

	<p>tu tens de te defender a todo o custo dessa culpa que continuas a alimentar, é um facto. Porque se calhar em vez de pensar <i>“Bem, o meu pai deixou-me tudo e mais alguma coisa, valores, ferramentas, estrutura, capacidades, eu consigo, eu vou ser trabalhadora”</i>, eu tenho isto tudo! Agora se o meu pai estivesse aqui, era tudo muito mais fácil.</p>		
U.S.25	<p>Agora, o perfeccionismo leva-me a talhar caminho mas eu continuo a olhar sempre para o retrovisor e...mas tiro os olhos da estrada...</p> <p>E – E o que acontece?</p> <p>P3 – Acidente! É um facto, se nós...uma condução segura é o quê? Iremos olhando para o retrovisor, iremos olhado para a estrada, iremos...termos um controlo, mas um controlo ah saudável. Se eu estiver a controlar tudo pelo retrovisor, eu perco o que está à frente e pum tenho um acidente! Isto é um bocado a culpa...a culpa é estar sempre a olhar para o passado, na esperança de podermos colmatar alguma coisa e podermos mudar algumas coisas. O perfeccionismo é isto! Eu tenho aqui um risco, eu tenho tudo bem escrito então qual é a necessidade? O que é que é aquele risco, o que é que...o que é que o risco vai representar? Mas eu tenho que o apagar, para fingir que não existiu...</p> <p>E – Fingir que não existiu...</p> <p>P3 – Hm hm...é um facto...o perfeccionismo é isso, é atirar areia para os</p>	<p>P3 refere que o perfeccionismo a leva a talhar caminho, embora continue preocupada e culpada com o passado, na esperança de poder colmatar e alterar algo, e a impedir-se de olhar para o futuro.</p> <p>Revela, ainda, que no exemplo que referiu de ter um risco numa folha sente que tem de o apagar para fingir que o mesmo nunca existiu.</p> <p>Afirma que o perfeccionismo é atirar areia para os olhos, porque se tem a noção de um perfeito que nunca existe.</p>	<p>Sentimento de culpa e preocupação pelo passado</p> <p>Ser perfeita para fingir que os erros não aconteceram</p> <p>Consciencialização de um perfeito que nunca existe</p>

	olhos porque nós temos noção de um perfeito que nunca existe, que não é...		
U.S.26	<p>não existem coisas perfeitas, a coisa mais perfeita que existe e quem acredita, obviamente, é Deus! Pronto, de resto não há nada perfeito.</p> <p>E – Acreditas em Deus?</p> <p>P3 – Acredito...eu dei este exemplo, mas poderia ser outra coisa qualquer não é? A natureza por exemplo, a natureza é perfeita tu não tens erros na natureza, tu tens é um erro humano que despoleta a fúria da natureza, imperfeições vá entre aspas da natureza.</p>	P3 refere que não existem coisas perfeitas e que a coisa mais perfeita, para quem acredita como ela, é Deus ou a Natureza (sem erros).	A coisa mais perfeita que existe é Deus, para quem acredita
U.S.27	<p>E – E como é que é lidar com as imperfeições?</p> <p>P3 – É angustiante...lá está...</p> <p>E – E o que significa essa angústia?</p> <p>P3 – Porque, lá está porque...inconscientemente, eu acredito no inconsciente, ah inconscientemente nós até temos sinais de que as coisas não vão ser perfeitas, mas conscientemente nós tentamos eliminar essas coisas e fazer tudo com o máximo de...com o máximo de perfeição. Mas quer dizer, a minha perfeição pode ser diferente da perfeição das outras pessoas. Até agora está tudo tranquilo, não é? O <i>feedback</i> tem sido positivo, mas as pessoas...por exemplo, pensando ah defendi a minha tese, tive 20 mas se calhar com outro júri não tinha tido 20, porque aquilo poderia não estar</p>	<p>P3 refere que lidar com imperfeições que surgem é angustiante, por inconscientemente ter sinais de que as coisas não vão ser perfeitas, mas conscientemente tenta eliminar essas coisas e fazer tudo na perfeição.</p> <p>Considera que a sua perfeição pode ser diferente da perfeição dos outros, recorrendo ao exemplo de que se o júri na sua Dissertação não fosse o que foi poderia não ter obtido a nota máxima.</p>	<p>Angústia quando tem de lidar com imperfeições</p> <p>Reconhece que as coisas não vão ser perfeitas, mas não consegue deixar de as tentar fazer de forma perfeita</p> <p>Reconhecimento de diferentes definições de perfeição, pelos outros</p>

	tão bem feito quanto aquelas pessoas pensavam ou quanto eu pensei!		
U.S.28	<p>É a mesma coisa, eu quando terminei a minha tese, eu disse “<i>Está feito</i>” mas não deixei de pensar que estava mal feito, mas isto é o pensamento perfeccionista. Mesmo que tu faças, liberta-te a ansiedade mas tu vais sempre ter medo que a coisa não esteja bem enquanto não tiver o <i>feedback</i> dos outros.</p> <p>E – Depois desse <i>feedback</i>, acontece algo?</p> <p>P3 – A ideia fica mais...ah...</p> <p>E – Desvanece?</p> <p>P3 – Desvanece, é isso.</p> <p>E – E no momento, com o exemplo que deste da tua dissertação, em que recebeste esse <i>feedback</i> positivo o que sentiste?</p> <p>P3 – Não acreditei. Eu só acreditei quando saiu o certificado e eu fui lá ver que estava o 20. É...lá está, passou por tanta gente e tanta gente e tanta gente que eu “<i>Ok, se passou por tanta gente então está...está ali, tu tiveste mesmo</i>”.</p>	<p>P3 revela que quando terminou de escrever a sua Dissertação disse que estava feito, mas não deixou de pensar que estava mal feita; considerando-o como o pensamento perfeccionista.</p> <p>Para P3, quando termina as coisas liberta-se da ansiedade, mas sente medo por as coisas não estarem bem-feitas; uma ideia que só desvanece quando recebe o <i>feedback</i> positivo de muitas outras pessoas que o validem.</p>	<p>Pensamento recorrente de que as coisas estão feitas, mas podem estar mal feitas (pensamento perfeccionista)</p> <p>Medo por as coisas poderem não estar bem-feitas</p> <p>Ansiedade e medo</p> <p>Importância atribuída ao <i>feedback</i> positivo dado pelos outros</p>
U.S.29	<p>E – Foi necessária essa confirmação?</p> <p>P3 – Sim, porque...eu não sei se isto é usual, mas...eu sempre que tenho aquelas inspirações, que eu digo que é inspiração divina que eu não sei donde é que vem mas vem só, eu esqueço e o olhar dos outros, e “<i>Isto está fantástico, podes repetir?</i>” e eu não sei, passa-me, é...parece que ficam lapsos, não...isto acontece-me com alguma frequência,</p>	<p>P3 refere que foi necessário a confirmação do <i>feedback</i> positivo. Afirma que, muitas vezes, tem inspirações consideradas divinas que os outros dizem serem fantásticas, mas que P6 não se recorda da forma como as disse (lapsos).</p>	<p>Necessidade de confirmação e de validação do seu trabalho</p> <p>Desvalorização de si mesma</p>



	<p>principalmente no que toca a percurso académico e profissional eu estou em momentos assim, eu digo coisas que pelos vistos são o supassumo e “<i>Não me lembro!</i>”. Não sei se é por estar relaxada e realmente a coisa...vir e até vem bem porque, lá está eu não posso ah dissociar-me das minhas caraterísticas que eu tenho, mas às vezes também não acredito que as diga porque eu não me lembro. É assim uma coisa que às vezes me faz assim um bocado confusão.</p> <p>E – Como o inesperado que aparece assim?</p> <p>P3 – Porque tu trabalhas para o esperado, para aquilo que tu metes na...mas depois puf e agora? Será que sim, será que não, será...é o confronto, é o...tu pensas que é o esperado, mas não porque tu não controlas nada.</p>	<p>Refere, ainda, ter noção de que trabalha para o esperado mas que não consegue controlar nada.</p>	<p>Consciencialização de que trabalha sempre para alcançar o esperado, mas que não tem controlo sobre isso</p>
U.S.30	<p>E – Hm hm...e quando o <i>feedback</i>, sendo positivo, também no que é inesperado sentes o mesmo?</p> <p>P3 – É, é. E mais que tudo, é uma validação para aquilo que eu sou, aquilo que eu sou mesmo. Porque eu quando me dedico ah não me dedico a 100%...eu dedico-me a 120, 200%...eu dou...eu fico doente depois de fazer algum trabalho, fico mesmo doente. Eu não fiquei doente durante o processo de tese, mas eu assim que acabei a tese fiquei constipada mesmo mal, as minhas defesas foram todas abaixo...é uma coisa...começou-me a cair pele, das sobrancelhas e tudo.</p>	<p>P3 refere que mesmo em situações inesperadas e com um <i>feedback</i> positivo, sente a mesma validação do que é na realidade.</p> <p>Considera que na execução das tarefas, se dedica a 120, 200% culminando num estado de doença. Relata um exemplo, no qual após terminar a sua Dissertação as suas defesas forma abaixo,</p>	<p>Necessidade de validação</p> <p>Esforço e empenho a 120, 200%, que culmina num estado de doença (sintomas somáticos)</p> <p>Sensação de se ir abaixo após a execução das tarefas</p>

		ficou constipada e com a pele/pelos a cair.	
U.S.31	<p>Foi tudo, o trabalho levou-me tudo. Ah pronto, deixou-me sem nada é um bocado por aí...</p> <p>E – Sem nada...</p> <p>P3 – Dei tudo de mim, dei tudo e mais alguma coisa e “<i>Ah, e agora?</i>”. Parece que ah...esta coisa de ser perfeita é como ir também ao ginásio, tu dás o litro no ginásio e depois tipo ficas tão relaxada que morres para a vida entre aspas.</p> <p>E – E não fica nada na vida?</p> <p>P3 – Às vezes, às vezes...é,</p>	P3 refere que depois de realizar as tarefas de forma perfeita e dar tudo de si, sente que fica sem nada.	Sensação de vazio após ter realizado as tarefas de forma perfeita
U.S.32	<p>mas é a minha relação com a finitude. Uma coisa que ando a trabalhar em mim, isto o terminar das coisas para mim é...para tu teres noção, eu tenho um artigo pronto há cinco meses que era só anexar no <i>e-mail</i> e mandar para a senhora que me disse que queria publicar numa Revista Científica, e ainda não o fiz.</p> <p>E – Hm...o que está a acontecer?</p> <p>P3 – É uma coisa que estou à espera por amanhã para falar com o meu terapeuta, porque isto é uma coisa que me consome. Porque se tu tens a coisa feita, a coisa já foi validada por não sei quantas pessoas, vieram-te dizer que tu tens de publicar e que tens obrigatoriamente de publicar e que isto tem de estar, tem de estar e tu não consegues meter no <i>e-mail</i> e enviar, o que é que se passa? E se calhar está ligado com isto, é...leva-me isto e agora, como</p>	P3 refere que anda a trabalhar na problemática da finitude e na questão do terminar das coisas. Relata um exemplo, no qual terá sido convidada para publicar um artigo numa Revista Científica e, embora já tenha o artigo pronto, não o consegue enviar.	Problemática da finitude e do terminar das coisas

	<p>é que? Não sei...ainda é uma coisa que eu preciso de esclarecer.</p> <p>E – E olhas para o que fizeste já?</p> <p>P3 – Não.</p> <p>E – Por exemplo, o artigo não pegas nele desde que o terminaste?</p> <p>P3 – Exatamente!</p> <p>E – Como aquelas duas semanas que referiste no início?</p> <p>P3 – Exatamente! Porque este artigo tem como fundamento a minha tese, a minha tese foi validada, eu fiz...fui a um colóquio e falei daquilo, tive uma pessoa que me deu três editoras para eu publicar, houve uma senhora e uma Sociedade Científica (a Revista Científica daquela Sociedade) que me convidou a mim, não convidou às outras pessoas convidou-me a mim, para eu publicar. E eu disse está pronto, eu envio-lhe...há cinco meses.</p>		
U.S.33	<p>E – E a falarmos nisso, o que estás a pensar?</p> <p>P3 – Faz-me pensar no que eu tinha estado a pensar desde...desde o início desta semana que é eu não estou a fazer nada. Isto está-me a consumir, porque eu sei que consigo fazer coisas, eu tenho ideias brilhantes na minha cabeça, eu tenho coisas que quero mesmo fazer mas depois...quando é para fazer...É para fazer quando eu quero, eu não tenho tempos de nada, não tenho datas, não tenho nada, mas eu penso é hoje eu escrevo, é hoje vou para o computador e não faço...porque não é incapacidade, não</p>	<p>P3 revela sentir que não está a fazer nada e algo que a consome. Refere não perceber o que se está a passar, pois acredita não ser falta de capacidade ou de esperança no que pode e consegue fazer, não consegue expressar as ideias que tem.</p> <p>P3 relata que quando esteve no seu Estágio Académico viu a transformação dos outros e sentiu que alguma coisa</p>	<p>Sensação de não estar a fazer nada neste momento, desconhecendo motivos para isso</p> <p>Incapacidade para expressar e trabalhar as ideias que tem</p>

	<p>é a falta de esperança naquilo, mas é...não consigo, não sei o que é que se está a passar. Tem a ver, já pensei, tem a ver com a minha inatividade; eu estou em processo de ser chamada para estágio, já o tenho...estou à espera do apoio do IFP...e isto nunca mais anda e eu aqui, já passaram meses, eu estou há...quase há um ano e meio parada, faço...que eu sei que tenho muito para dar, eu sei que...eu vou para um estágio que não tem nada a ver comigo e eu já meti na cabeça <i>“Tu vais fazer o teu estágio, tu vais estar com pessoas, tu vais fazer um trabalho brilhante”</i>, tanto é que eu nem em terapia nem nada estive no meu estágio curricular e eu vi a transformação das pessoas, alguma coisa eu sei fazer! Na altura eu tentei fazer a coisa da melhor forma, sozinha, tu vais para o estágio e tu não sabes fazer nada ou pensas que sabes fazer alguma coisa, mas não sabes fazer nada, e comesas a criar uma coisa muito tua, e quando tu estás verdadeiramente naquilo que tu gostas tens uma força.</p>	<p>sabia fazer a esse respeito e a ganhar força para continuar.</p>	<p>Importância atribuída à validação das suas capacidades, por parte dos outros</p>
U.S.34	<p>E quando tu vês a transformação das pessoas, é como se te tivessem a dizer <i>“Epá, estás a fazer um grande trabalho!”</i>, ou eu lembro-me de uma paciente dizer-me <i>“Ah isso faz sentido!”</i> e isto é maravilhoso, é maravilhoso sentir-me útil. O meu perfeccionismo também vai para aí, para a utilidade, para a minha crença de que eu sou útil para alguma coisa.</p>	<p>P3 relata um exemplo no qual, no decorrer do seu Estágio Académico, alguém afirmou que o que ela tinha dito fazia sentido e P3 sentiu isso como maravilhoso e como uma validação da sua utilidade.</p>	<p>Importância atribuída à validação da sua capacidade e utilidade para com os outros</p> <p>Ser capaz de ser e sentir-se útil</p>

		Refere que o seu perfeccionismo se associa à sua utilidade.	
U.S.35	<p>Apesar de tudo o meu perfeccionismo manifesta-se em todas as minhas áreas da minha vida, mas há pessoas que exercem só o seu perfeccionismo para uma só área.</p> <p>E – Existe influência na tua vida, no teu quotidiano e na relação com o mundo, com os outros?</p> <p>P3 – Exatamente! E lá está, portanto se há alguma coisa que me impeça, isto vai afetar tudo. Há pessoas que só afeta aquilo, a mim mina-me ah...porque começa a sentir ah... <i>“Eu não sou nada, eu não tenho...sou uma porcaria é porque não fiz nada de jeito, não sei o quê”</i>; eu tenho um currículo para uma pessoa que acabou o Mestrado que se calhar há pessoas que estão a fazer o Doutoramento não têm, isto faz-me...está ligado também a essa dimensão da utilidade e com aquilo que tu me dissesse ao início: aquilo como eu me caracterizo.</p> <p>E – Hm hm...</p> <p>P3 – É um facto.</p>	<p>P3 refere que o seu perfeccionismo se manifesta em todas as diferentes áreas da sua vida, apesar de saber que em outras pessoas só é mais notória em algumas áreas e não em todas. Específica, que se existir algum impedimento em alguma coisa isso vai afetar e minar tudo o resto.</p> <p>P3 refere que o perfeccionismo se liga a uma dimensão de utilidade e às características pessoais.</p>	<p>Perfeccionismo manifesta-se em todas as áreas da sua vida</p> <p>Consciencialização de que o perfeccionismo pode ser só notório em algumas áreas, nos outros</p> <p>Perfeccionismo associa-se à dimensão de utilidade para os outros</p>
U.S.36	<p>E – E existem medos?</p> <p>P3 – Há tantos medos! Tantos, não é? Medo de não ser aceite, medo de ficar sozinha, medo de...de ser humilhada. Que isto é a pior coisa que me podem fazer, a humilhação...e quem já se sentiu humilhado uma vez, nunca mais permite</p>	<p>P3 refere existirem tantos medos na sua experiência, o medo de não ser aceite, de ficar sozinha e de ser humilhada.</p> <p>P3 revela já se ter sentido humilhada quando era</p>	<p>Medo da não-aceitação, da solidão e da humilhação</p>

	<p>que seja humilhado mas fica sempre esse medo de voltar.</p> <p>E – Já aconteceu?</p> <p>P3 – Já aconteceu, quando eu era muito novinha e foi a partir daí que as pessoas que não me respeitavam, têm medo de mim. E tanto é que...as pessoas olham para mim e às vezes têm medo de falar comigo, porque eu não deixo! Aquilo que te estava a dizer de me afastar, mas as pessoas quando depois falam comigo, têm a experiência de não conseguir associar o visual à forma de ser, e ah <i>“Epá, se calhar é uma pessoa que eu devia ter investido”</i> e eu gosto.</p>	<p>mais nova e nesse momento decidiu que as pessoas ou a respeitavam ou tinham medo dela.</p> <p>Considera que os outros, muitas vezes, não conseguem associar o seu visual à sua forma de ser, após terem uma conversa com P3.</p>	<p>Sofreu humilhação por parte dos outros, o que culminou em respeito/medo</p> <p>Ambivalência entre o que mostra ser e o que é na realidade</p>
U.S.37	<p>Eu agora consigo admitir que eu não gosto de estar sozinha, tenho momentos que gosto de estar sozinha mas é uma solidão diferente, sozinha e solidão são coisas que para mim...</p> <p>E – O que é a solidão para ti?</p> <p>P3 – Solidão é o vazio, é seres engolido por um nada, é seres um nada, é não teres força, é...é um inferno. Isto estamos na ordem da depressão, ah...o estar sozinha, precisas de estar sozinho para pões as ideias em perspetiva a...</p> <p>E – Um momento teu...</p> <p>P3 – Um momento. Agora estar só, a solidão é um monstro. Isto é...é...vá é o foco da minha estrutura mais depressiva, é uma coisa que me...que começo a tornar-me mais consciente de que eu só, só não sou nada.</p>	<p>P3 admite, agora, que não gosta de estar só definindo solidão como um vazio, um ser engolido por um nada, ser nada, sem força, um inferno, um monstro como na depressão.</p> <p>Afirma, ainda, que só não é nada.</p>	<p>Medo da solidão, que remete para um vazio</p> <p>Reconhecimento de que estando só, é nada</p>

U.S.38	<p>Eu sou porque me relaciono, porque senão eu não existo, lá está.</p> <p>E – Hm hm, a importância da relação com o outro.</p> <p>P3 – O existir, o ser perfeito, o ser perfeito para o outro porque eu sem o outro não sou nada.</p> <p>E – Existir para o outro ou com o outro?</p> <p>P3 – Com o outro.</p> <p>E – Mas o perfeito, é sê-lo para o outro?</p> <p>P3 – Para o outro e para mim mesma, porque lá está é...é um pau de dois bicos, isto é uma coisa que...eu se calhar estou aqui a falar contigo, tu estás a magicar e a dizer factos ah para mim as coisas podem estar mais desorganizadas e começam a ficar mais organizadas, mas se calhar eu estou aqui a falar e <i>“Epá, S. será que estás a dizer bem?”</i>, lá está <i>“S. estás a fazer sentido? Estás a dizer mal ah...”</i>, lá está eu tenho esta ideia que sou tão ah perfeita, que eu na minha sessão de psicoterapia estava a falar <i>patati patata</i> e virei-me no meio da sessão e disse <i>“Eu não estou a dizer nada de jeito, Dr.”</i> e ele <i>“Não, a S. até está a falar bem”</i> e eu <i>“É que eu não me lembro do que é que...eu não sei, é que eu acho que não estou a fazer sentido”</i> e lá está...</p>	<p>P3 refere que existe por estar em relação com os outros e por querer ser perfeita para e com o outro.</p> <p>Revela que ao longo da entrevista, vai pensando sobre o facto de estar ou não a fazer sentido.</p> <p>Relata, ainda, um exemplo concreto passado no decorrer de uma sessão de Psicoterapia.</p>	<p>Reconhecimento de que existe por estar na relação com o outro</p> <p>Necessidade de ser perfeita para e com os outros</p> <p>Medo de não fazer sentido para os outros e que eles não a compreendam</p>
U.S.39	<p>E – É importante fazer sentido para o outro?</p> <p>P3 – É importante, porque se eu estou desorganizada e o outro não consegue captar isso, como é que pode transformar coisas para eu me transformar. Isto tem</p>	<p>Para P3, é importante fazer sentido para o outro por forma a que o outro capte a sua desorganização e consiga transformá-la.</p>	<p>Importância atribuída ao fazer sentido para os outros</p> <p>Necessidade de se organizar e transformar com o apoio do outro</p>

	que ser uma cosia a dois e para mim isto é importante.		
U.S.40	<p>E – E com outros, também o fazes dessa forma?</p> <p>P3 – Faço. Eu se calhar sou melhor terapeuta para os outros, do que sou para mim própria. E o que eu estou...o facto de eu estar aqui a falar hoje contigo, já é um avanço na minha forma de pensar. Que eu sou uma pessoa que não fala muito, mesmo que eu...epá, a miúda até está em aflição ou a miúda até está...para ajudar, mas epá isto é...a pessoa estar a olhar para os meus podres? É...</p> <p>E – É difícil...</p> <p>P3 – É complicado, sim.</p>	P3 refere que na relação com os outros, também procede dessa forma reconhecendo ser mais complicado organizar-se e expressar-se a si própria em comparação com os outros.	Dificuldade em se expressar perante os outros
U.S.41	<p>E – Hm hm, compreendo. E anteriormente, como referiste se esta entrevista tivesse sido em janeiro, o que seria diferente?</p> <p>P3 – Ah, não te dizia que eu tinha uma armadura! Dizia-te isto sou eu!</p> <p>E – A forte, que vai em frente...</p> <p>P3 – Isso, a que não tem fragilidades.</p> <p>E – É importante para ti ter fragilidades?</p> <p>P3 – Neste momento, é. Porque eu sou humana e se eu vou estar com pessoas, e como eu estive no meu estágio, eu sou humana. Eu emociono-me, eu quero estar com o outro e eu só posso estar verdadeiramente com uma pessoa se for eu, e ter fragilidades é parte do ser humano e enquanto isto não estiver enraizado em mim, ou enraizado nas</p>	<p>P3 refere que, se a entrevista se tivesse passado há uns tempos atrás, mantinha a sua armadura de alguém sem fragilidades.</p> <p>Considera, neste momento, que é importante ter fragilidades por ser humana, por se relacionar e se deixar encontrar com os outros e por querer ser autêntica na relação com o outro.</p>	<p>Necessidade de manter uma armadura, e de se mostrar como alguém forte e sem fragilidades</p> <p>Valorização das suas fragilidades, que a fazem humana e permitem um relacionamento autêntico com os outros</p>



	<p>outras pessoas, não há terapia possível.</p> <p>Eu acredito que é um encontro...é um encontro...</p> <p>E – Autêntico...</p> <p>P3 – Hm hm.</p>		
U.S.42	<p>E – E há uns tempos atrás, o ter fragilidades o que significava para ti?</p> <p>P3 – Uiii, não dava não dava. Não admitia.</p> <p>E – E porquê?</p> <p>P3 – Porque lá está, a ideia que eu tinha de mim era uma pessoa extremamente forte. Eu tenho o Mundo às minhas costas e eu continuo com o Mundo às minhas costas, isto...eu não tenho que partilhar com ninguém nem...sou...sou eu. Agora digo, não!</p>	<p>Para P3, não era admissível ter fragilidades por ter de passar a ideia de que era uma pessoa extremamente forte. Refere, ainda, que sentia que tinha o Mundo às suas costas e que não o podia partilhar com ninguém. Atualmente, sente-o de forma diferente.</p>	<p>Impossibilidade de mostrar fragilidades</p> <p>Sensação de ter o Mundo às costas</p>
U.S.43	<p>E – E o que mudou? Uma grande mudança...</p> <p>P3 – Mudou com a morte do meu pai...mudou com a morte do meu pai, que trouxe-me a maior tristeza da minha vida mas também me...abriu-me os olhos, deu-me lições uff, que dificilmente se ele estivesse vivo eu teria aprendido. Aprendi da melhor maneira, mas mais uma vez foi com o meu pai, até na morte ele foi o pai que sempre foi...e é, é um bocado isso. Lá está, chorar também não era uma coisa que...</p>	<p>P3 refere esta mudança emergiu com o falecimento do seu pai, que lhe continuou ainda a dar-lhe lições e abrir-lhe os olhos.</p>	<p>Mudança, subjacente a um acontecimento marcante na sua vida</p>
U.S.44	<p>E – Emocionares-te perante os outros...</p> <p>P3 – A S. não chora.</p> <p>E – Porque é forte?</p>	<p>P3 refere que, para si, era muito difícil emocionar-se perante os outros e não</p>	<p>Consciencialização de que pode mostrar as suas fragilidades, não se engando a si própria e aos outros</p>

	<p>P3 – A S. começa a manifestar as suas fragilidades, porque agora tem direito e porque amar também é receber, é preciso receber, não só de dar e de me drenarem tudo, também têm de me dar um bocadinho...eu se calhar começo a ter mais noção de que eu preciso e que eu tenho todo o direito a mostrar as minhas fragilidades, porque se não também estou a enganar as outras pessoas sobre mim.</p>	<p>ser forte nesse sentido; atualmente, começa a manifestar as suas fragilidades por ter esse direito e para não se enganar a si própria e aos outros.</p>	
U.S.45	<p>E – É agora importante não enganar os outros?</p> <p>P3 – É, porque sempre foi importante não enganar as outras pessoas mas na realidade só me estava a enganar a mim própria...e só agora é que eu penso isso. Só agora é que eu tenho essa...essa noção.</p> <p>E – Hm hm...</p> <p>P3 – E a permitir-me não ser perfeita...porque isso não existe.</p>	<p>P3 refere ser importante para si não enganar os outros, antigamente estava a enganar-se a si própria.</p> <p>Afirma que, atualmente, se permite não ser perfeita porque o perfeito não existe.</p>	<p>Importância atribuída ao ser quem é, sem enganar os outros</p> <p>Permissão para não ser perfeita</p> <p>Reconhecimento de que o perfeito não existe</p>
U.S.46	<p>E – E o que sentes em relação a isso?</p> <p>P3 – É assim...sabes quando tu não sabes definir propriamente alguma coisa? Isso próprio é uma sensação, é isso. Porque há coisas que são tão novas para mim neste momento, que eu ainda não as consigo definir...eu não sei falar sobre os meus sentimentos, eu sou incapaz de dizer “<i>Eu estou triste, eu estou magoada, eu estou zangada</i>”, é coisas que...que eu não consigo dizer, eu não as sei dizer. Eu...subtilmente vou dando sinais, à espera que alguém compreenda mas se eu</p>	<p>P3 refere que existem sentimentos ainda novos para si e que, no momento, não sabe definir o que sente. Revela que, ao não expressar o que sente, vai dando sinais à espera que alguém a compreenda.</p>	<p>Dificuldade em expressar o que sente</p> <p>Necessidade de que o outro a compreenda</p>

	<p>sou uma pessoa tão forte para os outros como é que chagam a mim? A barreira afasta-me também dos outros e afasta os outros. É complicado, é não saber definir também a sensação...porque é novo.</p> <p>E – E isso implica algo mais, outras emoções?</p> <p>P3 – Então, tanto é que tu me estás a fazer essa pergunta certo? E se eu não consigo definir, como é que a pessoa pode me estar a compreender?</p> <p>E – Podemos compreender também e não só pelas palavras e o que é dito, não é?</p> <p>P3 – Mas isso é uma coisa que nós ah na área e num contexto específico, sim...mas noutro contexto, tu se calhar não tinhas esta coisa de...<i>care</i>, tipo...</p> <p>E – Dar colo?</p> <p>P3 – É um facto. Porque...por exemplo, eu não quero falar sobre isto por exemplo, imagina eu dizia “<i>Eu não quero falar sobre isto</i>” tu não irias perguntar a seguir!</p>		
U.S.47	<p>Em contexto terapêutico, tu arranjas formas para que a pessoa consiga falar, é diferente.</p> <p>E – E gostavas que os outros fizessem isso também?</p> <p>P3 – Gostava porque, lá está, estavam-me a dizer ou estavam-me a dar sinais para eu transformar-me “<i>S. tu não precisas de ser feita de ferro, tu podes ser...tu podes ter fragilidades, tu podes estar a sentir-te X, Y ou Z, as pessoas estão aqui</i>”. Porque depois também é esta coisa da</p>	<p>P3 refere que, nestas situações, gostava que os outros lhe dessem sinais para que ela se transformasse, que lhe dissessem que não precisa de ser de ferro e que compreendam.</p> <p>Acrescenta, contudo, que compreender o inesperado e a presença é algo subjetivo na</p>	<p>Valorização da compreensão do outro</p> <p>A compreensão do inesperado e do que está ou não presente é algo subjetivo, na experiência do perfeccionismo</p>

	<p>compreensão e não compreensão, estar lá e não estar lá, vazio e não vazio, o inesperado esperado, isto é muito...quase probabilístico! Isto é uma coisa...</p> <p>E – Subjetivo?</p> <p>P3 – Ahhh, exatamente!</p>	<p>experiência do perfeccionismo.</p>	
U.S.48	<p>E – E sempre foi assim, para ti, nesse sentido do perfeccionismo?</p> <p>P3 – Porque o perfeccionista é sozinho. É um facto, é uma experiência muito solitária, é muito giro “<i>Eh, eu gosto de fazer as coisas todas no sítio, bem</i>”, mas isto tem uma carga emocional ah indefinida, ansiogénica, tudo que só quando começa a passar o limiar do não saudável é que a pessoa começa a sentir isto como uma coisa má. O perfeccionismo também ah é como se fosse um indicador, de tu estares a fazer as coisas bem, estares...etc., mas quando é elevado a um expoente quase enlouquecedor, uma pessoa enlouquece é...tu estares a tentar escrever e tens de apagar mil vezes e com isto já perdeste duas horas da tua vida, eu estou a dar estes exemplos porque na reali...são exemplos ah que eu vejo, nomeadamente quando estou a dar explicações ou quando estive em contexto terapêutico, a pessoa reformular reformular e isto tudo é uma forma de perfeccionismo. Tu queres que o outro te compreenda à força toda! É uma coisa muito solitária, sem dúvida alguma...</p>	<p>P3 revela que o perfeccionismo é uma experiência muito solitária e incompreendida pelos outros, com uma carga emocional ansiogénica e perfeccionado como um indicador de que as coisas estão a ser bem-feitas; por outro lado, P6 sente que pode ser algo enlouquecedor.</p>	<p>Perfeccionismo considerado como uma experiência solitária e de incompreensão, uma experiência ansiogénica e enlouquecedora, e que, por outro lado, nos indica que as coisas ficam bem-feitas</p>

U.S.49	<p>E – Hm hm...e achas que perderias valor próprio, nesses momentos se não fizesses as coisas de forma perfeita como descreveste?</p> <p>P3 – Eu sempre achei que perdia, agora começo a ter noção que eu posso fazer as coisas e ir menos bem...que não é por isso que vou deixar de ser amada, conhecida...porque eu tenho todo o direito, se as outras pessoas têm porque é que eu não hei-de ter? E estar a dizer...a dizer isto já já é muito bom!</p>	<p>P3 refere que sempre sentiu que perdia valor próprio se não fizesse as coisas de forma perfeita. Atualmente, considera que pode fazer as coisas menos bem e que não é por isso que deixará de ser amada e conhecida pelos outros.</p>	<p>Perca de valor próprio quando não faz as coisas de forma perfeita</p> <p>Consciencialização de que pode fazer as coisas menos bem e que não perde amor e reconhecimento dos outros por isso</p>
U.S.50	<p>E – E imaginas-te de outra forma, agora também neste processo?</p> <p>P3 – Imagino que saberei lidar melhor com isto, porque há coisas que ficam demasiado cristalizadas e...e eu já estou numa altura, que não é que já seja considerada uma idosa daquelas caquéticas mas há coisas que já estão muito cristalizadas em mim e que dificilmente se vai alterar. Mas o facto de saber olhar para elas, saber que elas estão lá e que eu posso arranjar forma de ah de suavizar a coisa, porque eu compreendo olhando...eu assumo que a tenho, assumo que podia ser de outra maneira,</p>	<p>P3 assume que poderia ser de outra maneira e refere que se imagina como alguém que sabe lidar melhor com estas situações, olhando para elas e arranjanho formas de as suavizar.</p>	<p>Assume que poderia ser de outra forma, imaginando-se como alguém que lida melhor com as imperfeições</p>
U.S.51	<p>ela não deixa de existir mas eu adapto-me!</p> <p>E – A adaptabilidade agora é?</p> <p>P3 – É bom. Porque não é mudar, porque eu acredito piamente que nós não mudamos, nós adaptamo-nos e moldamo-nos, porque nós somos o que</p>	<p>P3 refere que a adaptabilidade é algo de bom e que não é sinónimo de mudança; considera que somos as experiências do passado, do presente e do futuro e</p>	<p>Valorização da capacidade de adaptabilidade</p>

	<p>somos. Nós somos as experiências todas que tivemos, somos passado, somos presente, somos futuro e adaptamo-nos, é isto. E a terapia está-me a fazer...</p> <p>E – Olhar de outra forma...</p> <p>P3 – Olhar de outra forma. Há coisas que, lá está se eu fosse com 17 aninhos a coisa podia...já estando perto dos 30, a coisa já não vai mudar certamente.</p> <p>E – Mas continua a ser importante e bom identificar e transformar?</p> <p>P3 – É, é. É uma coisa que eu sempre tive, eu tenho uma enorme capacidade para olhar para mim,</p>	<p>que por isso não mudamos, mas antes moldamo-nos.</p> <p>P6 afirma que a terapia a está a fazer olhar de outra forma para as coisas.</p>	<p>Importância atribuída ao trabalho terapêutico, que traz um novo olhar das coisas</p>
U.S.52	<p>eu não tenho é a capacidade para falar sobre isso...</p> <p>E – Fica para ti?</p> <p>P3 – Fica para mim. Eu começo a ter esta capacidade de olhar para mim e é olhar-me a mim ainda melhor, ah porque eu ponho as coisas em perspetiva, eu consigo identificar as coisas, lá está coisas muito obsessivas e ligado ao perfeccionismo também. Ah...agora falar sobre elas, comunicar a alguém isto, por em palavras, deixar o coisificanço para definir? Está a ser novo, estou a aprender e por muito que seja doloroso, está a ser doloroso obviamente, eu sei que isto vai fazer de mim uma melhor pessoa, uma pessoa mais autêntica, uma mãe, uma filha, uma esposa e uma boa profissional.</p> <p>E – Hm hm, como objetivos que tens?</p> <p>P3 – Sim.</p>	<p>P3 refere não sentir ter capacidade para falar e expressar sobre as coisas, guardando para si. Considera que começa, agora, a ter a capacidade de olhar melhor para si e colocar as coisas mais de carácter obsessivo e ligadas ao seu perfeccionismo em perspetiva. Contudo, revela que comunicar e por palavras tudo isto, está a ser algo de novo para si mas que a vai tornar numa pessoa mais autêntica.</p>	<p>Dificuldade em se expressão perante os outros, guardando as coisas para si</p> <p>Valorização de colocar o perfeccionismo em perspetiva e expressar-se melhor, por forma a tornar-se numa pessoa mais autêntica</p>

U.S.53	<p>E – E ainda existem expetativas elevadas aí?</p> <p>P3 – Há, há algumas expetativas que eu acho que são ah como fossem pontos cardeais, são diretrizes, mas se calhar já estão menos megalomanizadas. Já estão assim um bocado mais...</p> <p>E – Suaves?</p> <p>P3 – Suaves...</p> <p>E – Hm hm...Considero que é realmente importante esta mudança e sinto isto quando abordas os teu passado e o teu futuro. Queres acrescentar algo mais, que consideres relevante?</p> <p>P3 – É assim, posso dizer que ao permitir-me estar aqui quer dizer que eu já começo a poder falar das minhas coisas...ah sem pensar naquela culpa católica, quase <i>“Não deves, não deves porque as coisas têm de ser para ti e tu estás-te a expor, estás-te não sei quê...”</i> e ao estar aqui, também estou...é um equivalente terapêutico, porque é...por um lado, está-me a dizer <i>“A terapia está-te a fazer bem, porque se tu ao estares a falar com o teu terapeuta tu estás-te a permitir a que no Mundo, nas coisas lá fora tu consigas falar também”</i>, nunca será na forma de como estamos naquele ambiente controladinho naquele útero quentinho...ah mas foi bom estar aqui...nervosa.</p> <p>E – Foi difícil...</p> <p>P3 – Foi...porque eu não assumo que estou nervosa! Porque se calhar quando me viste entrar para aqui ou até como eu</p>	<p>P3 revela ainda existirem algumas expetativas elevadas, embora mais suavizadas, que considera serem diretrizes na sua vida.</p> <p>Considera ser importante uma mudança e o processo psicoterapêutico, e que participar nesta entrevista foi um começo na partilha das suas coisas, como um equivalente terapêutico.</p> <p>P3 revela ter sido um momento difícil e de nervosismo, por sentir que se estava a expor e a mostrar como realmente é.</p>	<p>Estabelecimento de expetativas elevadas para si, pois considera serem diretrizes na sua vida</p> <p>Importância atribuída à mudança e ao trabalho psicoterapêutico</p>
--------	---	--	---

	<p>falei contigo, “<i>Esta pessoa está segura</i>” isto deve-te ter passado pela cabeça. Mas é esta coisa, eu tenho de começar a mostrar às pessoas como eu sou e não é estar aqui tipo forte.</p>		
U.S.54	<p>E – E eu agradeço muito por isso, e pela tua participação claro.</p> <p>P3 – Claro, espero que tenha sido útil.</p> <p>E – E compreendo que tenha sido difícil, não só o vir para uma entrevista e tudo o que já referiste, também o aceitar participar numa fase tão inicial.</p> <p>P3 – Eu confesso que é a primeira vez que eu faço uma coisa semelhante assim, estou-te mesmo a dizer! Fiz uma vez...particpei numa entrevista, para como era uma pessoa minha amiga, que já conhecia, que já tinha identificado algumas coisas, foi mais <i>soft</i>...ah é...esta foi o meu primeiro momento de abertura ao desconhecido!</p> <p>E – E como é que te estás a sentir?</p> <p>P3 – É assim, é uma sensa...lá está, não consigo definir porque é uma coisa muito nova para mim, mas acredito que possivelmente ah isto vá começar a ganhar significado e coisas...já consigo dar mais um paço.</p> <p>E – Não é um passinho...</p> <p>P3 – Um grande paço!</p> <p>E – Sim, muito obrigada mais uma vez.</p>	<p>P3 revela que espera que a entrevista tenha sido útil e acrescenta que é a primeira vez que fez algo semelhante com alguém que não conhecia e com quem partilhou um momento de abertura ao desconhecido, sentido como um grande passo no seu percurso de vida.</p>	



**Anexo 8.** Tabela 5 – Participante N° 4 (P4).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que se descreveria?</p> <p>P4 – Enquanto pessoa ou enquanto profissional...As duas coisas...Então, enquanto pessoa ah...tento sempre ah...fazer as coisas com calma, mas para isso antecipando as coisas, prefiro sempre saber de antemão se vai estar trânsito ou se não vai estar, se é um contexto especial se vai estar muita gente ou pouca gente, se é mais descontraído ou se é mais festivo, e preparar-me um bocado, também para conseguir ter um estado de espírito tranquilo e de aceitação e preparação...ah...se não tenho alguma preparação a esse nível, mesmo que supérflua, tenho tendência a ficar mais ansioso nas situações...ah, gosto de ter mais ou menos um referencial dentro de mim, se naquele dia vou estar em x sítio sem horário ou se vou para um sítio em determinada hora, consigo fazer assim...</p>	<p>P4, em termos pessoais, descreve-se como alguém que tenta fazer as coisas com calma, antecipação, planeamento e preparação por forma a conseguir manter um espírito tranquilo e de aceitação e não ficar ansioso.</p>	<p>Importância atribuída à calma, ao planeamento, à antecipação e à preparação no decorrer das tarefas, por forma a manter um estado tranquilo e sem ansiedade</p>
U.S.2	<p>em termos profissionais, ah também gosto muito de fazer as coisas com tanta calma quanto possível e adaptar-me às situações, sobre a possibilidade de falhar ou não executar as tarefas o que é que posso dizer aqui? Normalmente nem se</p>	<p>Em termos profissionais, P4 refere gostar de fazer as coisas igualmente com tanta calma quanto possível e adaptar-se às situações.</p>	<p>Importância de se manter calmo e valorização da adaptabilidade, a nível profissional</p>

	<p>coloca essa hipótese de não fazer as coisas dentro das nossas capacidades nem é tanto o sentir-me pressionado, é que simplesmente fazer e não desisto. Por exemplo, quando estava a fazer o meu estágio académico, no final do estágio disseram-me que eu fui a pessoa do meu grupo que faltou menos vezes e a primeira pergunta que me veio à cabeça era “<i>É possível faltar?</i>”...portanto é mais nessa lógica, não fico obcecado em fazer as coisas inteiramente bem, simplesmente não vejo como uma opção não fazer as coisas dessa forma.</p> <p>E – E porque acha que isso acontece?</p>	<p>Afirma, ainda, não colocar a hipótese de falhar ou de desistir. Relata um exemplo de quando se encontrava no seu Estágio Académico e não sabia que era possível faltar um dia, não vendo assim como uma opção o não fazer as coisas bem.</p>	<p>Recusa falhar, não fazer as coisas bem ou desistir</p>
U.S.3	<p>P4 – Ah...uma resposta básica se eu fizesse, a nível profissional...ah acontece porque se eu não me destaco, não vale a pena e mais valia estar a fazer outra coisa, já tive empregos só para assegurar o ordenado, <i>call-centers</i> e coisas do género, aí não tinha este tipo de lógica e acabava só por executar...mas pronto, se é uma coisa que eu escolho fazer e pela qual estudei então há uma necessidade intrínseca de me destacar de alguma forma. Na ausência de possibilidade de me destacar e de mostrar que eu tenho capacidades únicas, gera-se frustração.</p> <p>E – O que é que significa o destacar-se? Perante quem?</p> <p>P4 – Ah...é perante mim próprio, ah não sei...uma espécie de expetativas já muito antigas...não sei...</p> <p>E – Expetativas suas?</p>	<p>P4 revela ser importante, para si, destacar-se no contexto profissional. Refere já ter tido vários empregos, contudo esta lógica não se impunha por serem trabalhos meramente com o intuito de assegurar o ordenado e não algo que escolheu e pelo qual estudou (com uma necessidade intrínseca).</p> <p>P4 sente-se frustrado quando não se consegue destacar, cumprir expetativas antigas impostas por si e mostrar as suas capacidades.</p>	<p>Importância atribuída ao reconhecimento e ao destaque dado pelos outros, a nível profissional</p> <p>Sentimento de frustração quando não se coloca em destaque, cumpre expetativas impostas por si ou quando não mostra as suas capacidades</p>

	P4 – Minhas sim, que provavelmente terá nascido de algo...		
U.S.4	<p>E – E o que é que é para si o ser perfeccionista?</p> <p>P4 – Quando alguém diz que é perfeccionista eu prefiro não trabalhar com essa pessoa, porque imediatamente associa a uma série de características de incompatibilidade, no sentido em que a pessoa vai exigir que seja feito tudo à sua maneira, etc... e normalmente as pessoas que se afirmam perfeccionistas, raramente o são acabam por não fazer as coisas perfeitas.</p>	<p>P4 refere que quando alguém se considera perfeccionista, prefere não trabalhar com essa pessoa por de forma imediata associá-la a várias características de incompatibilidade e de exigência, no sentido de fazerem tudo à sua maneira.</p> <p>Revela, ainda, que normalmente pessoas que se afirmam como perfeccionistas raramente fazem as coisas de forma perfeita.</p>	<p>Perfeccionista visto como alguém com características incompatíveis e que exige que tudo seja feito à sua maneira</p> <p>Considera que quem se considera como perfeccionista, raramente faz as coisas de forma perfeita</p>
U.S.5	<p>Acaba por ser uma coisa muito sofrida, porque não chega necessariamente a tudo aquilo que podia ser. No meu caso, eu não me vejo como perfeccionista, eu vejo-me que... simplesmente é uma necessidade de fazer as coisas tão bem quanto possível. Sou alérgico à palavra perfeccionista.</p> <p>E – E existe outro conceito, nesta sua descrição?</p> <p>P4 – Ah...para substituir perfeccionismo?</p> <p>Agora especificamente, não sei mas fazer o que está certo, fazer o que é suposto, é mais por aí.</p>	<p>P4 revela que tentar chegar necessariamente a tudo aquilo que se pode ser é uma experiência muito sofrida.</p> <p>Afirma não se considerar alguém perfeccionista, simplesmente como alguém com a necessidade de fazer as coisas tão bem quanto possível, fazer o que está certo e suposto.</p>	<p>Perceção de que fazer tudo aquilo que se pode ser como uma experiência de sofrimento</p> <p>Negação/Não consciencialização ou elaboração de ser perfeccionista, embora se considere alguém com a necessidade de fazer as coisas tão bem quanto possível de forma correta e como é suposto</p>

U.S.6	<p>E – E considera que não só a nível profissional, mas no seu quotidiano, é importante fazer as tarefas o melhor possível?</p> <p>P4 – Sim, o não falhar é o que as pessoas esperam de mim.</p> <p>E – Esse não falhar, consegue-me descrever?</p> <p>P4 – Ahh é uma coisa um bocado...a vários níveis. Não falhar aos meus cães, dar-lhe conforto são uma responsabilidade minha e fui eu que os escolhi tê-los, ah não falhar à minha filha, à minha mulher, não falhar também em termos de conseguir ter dinheiro suficiente para pagar as contas, coisas desse género...isso são pensamentos sempre presentes para organizar o quotidiano.</p>	<p>P4 revela ser importante, para si, realizar as tarefas o melhor quanto possível em todas as áreas da sua vida e não falhar com o que os outros esperam de si.</p> <p>Não falhar, para P4, é algo a vários níveis e perante diferentes identidades que organizam o seu quotidiano.</p>	<p>Importância atribuída à realização das tarefas tão bem quanto possível, não falhando com o que os outros esperam</p> <p>Perceção de não poder falhar perante os outros e a diferentes níveis</p>
U.S.7	<p>Se for mais atrás, antes destas responsabilidades mais pensadas, o não falhar seria ah não entregar-me a uma qualquer via profissional que não fosse preenchedora...ah em termos sociais, não sinto tanto a necessidade de falhar ou não falhar...mas se houver uma coisa organizada, um jantar, ou um passeio ou pensando por exemplo numa atividade desportiva, para mim é importante assegurar que eu pelo menos chego a horas ou que trago o que o material que me foi pedido, e eu nesse aspeto não falho. Num círculo social cada um desempenha o seu papel e cada um deve desempenhar o seu papel sem se perder,</p>	<p>P4 refere que, antigamente o falhar seria não se entregar totalmente a algo que o preenchesse, a nível profissional.</p> <p>Já a nível social, refere que não sente tanto a necessidade de não falhar, com exceção de situações já preparadas e planeadas na qual alguém espera algo de si. Relata exemplos de jantares, passeios e atividades desportivas conjuntas onde considera que cada</p>	<p>Antigamente, considera que falhar seria não se entregar genuinamente, a nível profissional</p> <p>A nível social, não sente necessidade de não falhar perante os outros, excepcionando situações em que seja solicitado algo</p>

	sem mudar os planos sem avisar os outros.	um desempenha um papel que poderá ser alterado com aviso prévio.	No círculo social, cada elemento desempenha um papel e que só poderão existir alterações com aviso prévio
U.S.8	<p>E – E é importante ter um planeamento prévio?</p> <p>P4 – Acaba por ser, ou pelo menos que eu esteja com pessoas que este tipo de planeamento já esteja implícito. Dou o exemplo, de ter ido com alguém passarmos seis horas na praia a fazer surf, há uns anos mas pronto, ah está implícito que cada um vai trazer água e comida suficiente para si próprio ah e cada um tem os materiais necessários para atividade e que cada um vai chegar dentro de uma margem de 10, 20 minutos ao local...esse tipo de coisas implícitas. Se estiver a lidar com pessoas com quem eu nunca tenha feito isso, vou focar esses pontos todos, quem é que leva a comida, quem é que faz isto, quem é que faz aquilo pronto...ah coisas que em termos sociais podem não ser absolutamente necessárias, mas depois ah...</p>	<p>P4 refere ser importante para si, estar com pessoas com um planeamento implícito nas atividades que organizam.</p> <p>Relata um exemplo, de há uns anos atrás, no qual praticou surf com alguém e, para si, era implícito existir pontualidade, levarem o material necessário e comida para o dia.</p>	Valoriza indivíduos que planeiem antecipadamente e organizem as suas tarefas
U.S.9	por exemplo, há mais ou menos um ano e meio atrás saí de uma profissão onde eu trabalhava com crianças e eu tinha de organizar a vida das crianças, por isso ah...para mim é estranho quando as pessoas abdicam de pensar nesse tipo de coisas...ah se uma pessoa se organiza...exatamente como nesse exemplo de ir fazer surf, se se organiza e uma pessoa chega lá e diz “Ah, mas eu	P4, recorrendo a um exemplo, refere que para si é estranho pensar quando as pessoas abdicam de pensar na organização que é necessária e evidente em muitas situações, isto é, revela sentir dificuldade em perceber como é que	Sensação de estranheza e dificuldade quando os outros abdicam de pensar da mesma forma que si, em termos de organização e de planeamento

	<p><i>não trouxe água, não trouxe comida”</i></p> <p>e...mas como é que isso não é evidente? Vamos estar uma série de horas em esforço físico no mar, era preciso água e comida. Esse tipo de coisas ah para mim são tão óbvias, e às vezes tenho dificuldade em perceber que para os outros não é óbvio...essa necessidade de mínimo de organização.</p>	<p>para os outros existem coisas que não são óbvias, como uma necessidade mínima de organização.</p>	
U.S.10	<p>E – Hm hm...e o que pensa quando os outros não o fazem da mesma forma que faz as tarefas?</p> <p>P4 – Hoje em dia, sou muito mais tolerante. Penso que é uma capacidade que...as pessoas hão-de ter outras capacidades e que esta se calhar não está tão presente.</p>	<p>Perante isto, P4 refere que hoje em dia se tornou mais tolerante quando os outros não realizam as coisas da mesma forma que ele, afirmando que as pessoas têm capacidades diferentes e que umas podem não estar tão presentes quanto outras.</p>	<p>Sente maior tolerância quando os outros realizam as suas tarefas de forma diferente de si</p> <p>Consciencialização de que todos têm capacidades diferentes</p>
U.S.11	<p>Há uns anos atrás, quando era mais novo, ah zang...ficava irritado, ficava irritado...considerava uma infantilidade, uma imaturidade nesses coisas...</p> <p>E – Há quanto tempo?</p> <p>P4 – Aos 25, 26 anos.</p> <p>E – E o que fazia nessa altura?</p> <p>P4 – Devia estar a estudar, a fazer a tese...ah pronto a partir mais ou menos da saída da faculdade as coisas foram...foram suavizando.</p> <p>E – Hm, ganhou mais maturidade?</p> <p>P4 – Sim, tive um processo psicoterapêutico próprio ah...mais maturidade em perceber que cada um tem as suas próprias dificuldades,</p>	<p>Todavia, quando tinha 25/26 anos no decorrer do seu percurso académico, P4 considerava atitudes diferentes às suas como infantis/imaturas e ficava irritado com os outros.</p> <p>Refere que quando terminou a Faculdade, iniciou um processo psicoterapêutico e ganhou maior maturidade e a irritabilidade que sentia foi suavizando.</p>	<p>Sentimento de irritabilidade perante comportamentos e atitudes infantis/imaturas</p> <p>Iniciou um processo psicoterapêutico individual, tendo ganho maior maturidade e consciencialização</p>

	que...perceber que nem todos estamos dentro do mesmo esquema.		
U.S.12	<p>E – Hm, e para si é uma capacidade a organização e o que estava a descrever?</p> <p>P4 – Ah sim, sim. A capacidade do planeamento...e aprender que também é importante conseguir transmitir essa capacidade sem entrar fricção com os outros.</p>	<p>P4 refere ser importante, para si, que tenha uma capacidade de planeamento e que, simultaneamente, se transmita esta mesma capacidade aos outros sem que exista fricção/conflito.</p>	<p>Valorização da capacidade de planeamento em si e nos outros</p> <p>Importância dada a relações sem conflitos</p>
U.S.13	<p>E – E alguma vez aconteceu cumprir com isso que era esperado?</p> <p>P4 – Sim, sim às vezes...quando...quando a minha primeira experiência de faculdade nem sequer foi Psicologia, foi Engenharia Química. Tive lá muito mais tempo do que o que precisava de ter estado, tive lá dois anos e meio, fiz cinco cadeiras ah e eu só percebi que estava no curso errado quando recebi um exame específico ah percebi que estava uma vírgula no sítio errado...comecei a fazer a ver as contas todas, a perceber que estava tudo errado ah e este exame, era a quarta ou quinta vez que eu o fazia ah e nesse momento em que eu percebo que as contas estão erradas, eu vou para a assinar a dizer desisto ah e percebi que não sabia escrever o meu nome...ah entrei completamente em bloqueio, em <i>brunout</i> o que quiserem...foi preciso chegar a esse ponto para dizer “<i>Ok, pronto desisto e vou fazer outra coisa</i>”. Ah também me</p>	<p>P4 revela que a primeira experiência que teve na Faculdade, em Engenharia Química, foi no curso errado; tomou consciência disso quando, no decorrer de um exame, quis desistir e não sabia escrever o seu nome. Refere que foi necessário ter entrado em bloqueio para desistir do curso e iniciar outra coisa.</p> <p>P4 relata, ainda, outro exemplo no qual não passou à primeira vez no exame de condução e essa situação marcou-o.</p>	<p>Mudança/desistência de curso na Faculdade, por sensação de bloqueio individual</p> <p>Memória de situações nas quais não teve sucesso à primeira vez</p>

	marcou profundamente quando fui tirar a carta, a primeira vez que fui fazer o exame de condução, chumbei, passei na segunda vez...mas ficou-me sempre entroncado o facto de eu ter chumbado na primeira vez...		
U.S.14	<p>E – Hm hm...e o que sentiu nesses momentos, nesse confronto?</p> <p>P4 – Ah...senti...uma espécie de vai tudo abaixo ah de bloqueio vínico, de um estado depressivo...ah...</p> <p>E – O que é que significa?</p> <p>P4 – Ah...uma total perda de vontade de fazer fosse o que fosse, uma vergonha por ter falhado, uma vontade de me fechar do mundo e desligar-me do mundo, e voltar-me a ligar quando já estivesse a situação ou situações resolvidas. E um sentimento de ansiedade, perante o pensar que ainda tinha de resolver isto, antes de passar à fase em que já estava tudo resolvido.</p> <p>E – E como fez isso?</p> <p>P4 – Com exemplos práticos...ah na carta pronto fiz o exame de novo, e passei. E em termos do curso ah arranjar um emprego naquela altura, enquanto os semestres não se alinhavam para poder começar um novo curso. E enterrei-me no trabalho, não era muito interessante mas estava lá em <i>full-time</i>, ficava exausto e cansado...</p>	<p>P4, nesses momentos, sentiu que tudo foi abaixo, um bloqueio e um estado depressivo, percecionado como uma total perda de vontade de fazer fosse o que fosse, uma vergonha por ter falhado, uma vontade de se desligar do mundo até estarem todas as situações resolvidas e, posterior, ansiedade.</p> <p>Relembra que nos exemplos supracitados, acabou por mudar de curso e passar à segunda vez no exame de condução, tendo resolvido estas mesmas situações.</p> <p>Refere que, até mudar de curso, arranjou um emprego no qual se enterrou, que não considerava muito interessante e que o deixava exausto/cansado.</p>	<p>Sensação de tudo ter ido abaixo e de depressão, por ter desistido</p> <p>Estado depressivo percecionado como uma total perda de vontade de fazer fosse o que fosse e vontade de se desligar do mundo</p> <p>Sentimento de vergonha por ter falhado</p> <p>Ansiedade vivenciada no decorrer da resolução de situações</p> <p>Refúgio no trabalho e na realização de tarefas, até à exaustão/cansaço</p>



U.S.15	<p>e quando me adaptei a isso e tinha um pouco mais de energia, comecei a correr e tive de encher ao máximo o tempo até sete meses, quando comecei um novo projeto.</p> <p>E – E esse tive de encher ao máximo o tempo, é em que sentido?</p> <p>P4 – Ahh...não estava preenchido. Ah coincidiu com muitas coisas a acontecer naquela altura, um relacionamento amoroso na altura, muita coisa junta mas o objetivo era não pensar, fazer as minhas tarefas. Paradoxalmente, estava num trabalho detestável e quando saía do trabalho à noite, já ia um pouco em stresse a pensar no dia a seguir que ainda tinha de trabalhar...isso é um paradoxo, ficava a pensar nisso mas não gostava nada do que estava a fazer.</p> <p>E – Daí dizer que se focava muito no trabalho para não pensar, mas ao mesmo tempo continua sempre sem ter essa motivação?</p> <p>P4 – Sim, ah era apenas cumprir uma função até começar o novo projeto.</p>	<p>P4 afirma que quando se adaptou e ganhou mais energia nesse emprego, começou a praticar desporto e a preencher mais o seu tempo, até iniciar um novo projeto. Não se sentia preenchido no emprego onde se encontrava e, por isso, ocupava o seu tempo com as tarefas com o intuito de não pensar no trabalho. Refere que se torna paradoxal, trabalhar nas tarefas e cumprir com as suas funções para não pensar que estava num emprego que não gostava e que o stressava.</p>	<p>Importância atribuída à adaptabilidade e ganho de energia para iniciar novos projetos</p> <p>Necessidade de preencher o seu tempo para não pensar naquilo que não nas situações que o deixavam em stresse</p>
U.S.16	<p>E – Hm hm e agora já não ocorre assim?</p> <p>P4 – Não, não agora já não acontece assim. Até porque já tive umas experiências profissionais, algumas de limite de existência humana psíquica ah já tive outras bastante boas, e já percebi que tenho dentro daquilo que é possível afirmar no nosso mercado de trabalho tenho relativa facilidade em me deslocar de um sítio para o outro. Ah e já agora</p>	<p>Atualmente, P4 refere já não realiza as coisas da mesma maneira também pela existência de experiências profissionais passadas que o levaram, algumas, ao seu limite psíquico.</p> <p>Refere que agora tem coisas que aprecia e que o</p>	<p>Pela existência de experiências profissionais passadas, atualmente não realiza as tarefas da mesma forma demonstrando maior motivação intrínseca para as realizar da melhor forma possível (família/casa)</p>

	<p>mais coisas com vontade de as apreciar, o facto de já ter família, de ter casa e tudo resto também já me permite abrandar muito mais ah...é como se de algum modo as principais metas já tivessem atingidas e já não é preciso de estar em ansiedade até lá.</p> <p>E – Hm hm...já sente isso dessa forma?</p> <p>P4 – Sim.</p>	<p>motivam mais (família/casa), tendo já de algum modo atingido as suas metas.</p>	
U.S.17	<p>E – Durante toda a sua vida, se considerou como alguém perfeccionista como descreveu, ou com medos relativamente ao falhar e de não atingir as metas que colocou para si, com expetativas colocadas por si e para si?</p> <p>P4 – Sim, foi mais a partir do momento em que vim para a faculdade. Ah a escolaridade foi feita no A. ah e a minha vinda para P. foi uma coisa um pouco atribulada e de algum modo foi criada esta...este...esta defesa em que não era preciso um investimento escolar muito forte, porque pronto o mérito já existia, já estamos a falar uma capacidade intrínseca. Ah e mais ou menos, fui pensando um bocadinho dessa forma e no momento quando saio de lá para L. e sou confrontado com um contexto académico ah...impossível...por isso, antes disso não havia preocupação. A partir do momento em que sou confrontado com uma situação irresolúvel, começa a tornar-se uma questão muito mais ativa.</p>	<p>P4 refere que, temporalmente, a sua experiência do perfeccionismo é desde que iniciou a Faculdade. A sua vinda para P. foi atribulada e no que concerne à sua escolaridade anterior sentia que não necessitava de uma grande preocupação a esse nível; contudo, desde que se muda para L. e se sente confrontado com um contexto académico/situação irresolúvel, começa a preocupar-se mais.</p>	<p>Contextualiza, temporalmente, a sua experiência do perfeccionismo desde que iniciou a Faculdade</p> <p>Vinda atribulada para P4</p> <p>Perceção de que não tinha de se preocupar a nível escolar até ao Ensino Secundário, inclusivamente</p> <p>Confronto com uma situação percecionada como irresolúvel, preocupando-se mais com o seu percurso académico</p>

U.S.18	<p>E – E disse-me que tinha depois mudado de curso, como foi essa mudança?</p> <p>P4 – Quando comecei o novo curso?</p> <p>E – Hm hm.</p> <p>P4 – Foi fantástico! Ah foi...para já é uma área que me interessava muito mais, o outro curso foi mais um erro de escolha...</p> <p>E – Hm, e uma escolha feita por quem?</p> <p>P4 – Literalmente falando, foi por mim, mas a motivação não necessariamente...foi mais por uma espécie de expetativa familiar, o meu avô já tinha sido engenheiro químico e adiante...ah e na altura porque o que queria mesmo fazer era não estudar durante o ano e a ideia de repetir os exames nacionais era-me desconfortável porque assim não admitiria algum tipo de falha. Ah por isso se calhar, já vinha um pouco mais de trás. E...ah quando escolhi vir mesmo para Psicologia aqui...as coisas ah começaram a fazer muito mais sentido, e depois aquelas coincidências da vida, no primeiro ano apercebi-me que as pessoas por quem passava no corredor conhecia 15, 20 pessoas de alturas diferentes da minha vida e que por algum motivo estavam ou inscritos na faculdade ou transitar para cá...e isso foi uma altura boa da vida, as coisas melhoraram.</p>	<p>Quando muda de curso, para Psicologia, P4 refere que a experiência foi fantástica e uma boa altura da sua vida, encontrando-se numa área que o interessava mais.</p> <p>Refere, ainda, que o primeiro curso que escolheu foi um erro; uma escolha literalmente feita por si, mas com uma motivação baseada numa expetativa familiar. Sentiu que não poderia voltar atrás, pois isso seria admitir algum tipo de falha.</p>	<p>Mudança de curso, passando de uma experiência horrível para uma experiência fantástica da sua vida</p> <p>Perceção da escolha do primeiro curso como um erro. Uma escolha sua, mas com uma motivação baseada em expetativas e pressões familiares</p> <p>Sentimento de impossibilidade de admitir uma falha</p>
U.S.19	<p>E – Hm hm...e pensava no que sentia quando estava nesse curso e em como se sentia quando estava no seu curso anterior?</p>	<p>P4 refere que pensava, quase diariamente, nas diferenças que percecionava entre as</p>	<p>Pensamento diário acerca das diferenças entre ambos os cursos que frequentou</p>

	<p>P4 – Evidentemente, era uma associação que fazia quase diária. Ah fiquei com uma relação muito difícil com a Estatística, não pela dificuldade...e isso percebi mais tarde, mas pelo estar tão associado aquilo que era o curso de Engenharia...ah eu...houve assim uns exames que eu já estava prestes a desistir e colegas meus disseram que...mais ou menos obrigaram-me a ficar lá, e depois entreguei e no final tive uma positiva. E consegui perceber no momento em que estava a fazer o exame, que estava suficiente para passar...que estive a fazer o mesmo exercício a estudar, e por isso sabia que tinha feito já tudo. Ah, mas sim...apercebi-me de quão mais estava confortável neste curso, quanto mais interesse tinha pelas cadeiras ah pelas temáticas, pelo tipo de temática que era dado...um oposto total do que era quando estava em engenharia.</p>	<p>experiências dos dois cursos que frequentou. Associa, igualmente, algumas dificuldades em disciplinas do curso de Psicologia que o lembravam do curso de Engenharia Química.</p> <p>Relata um exemplo no qual, no decorrer de um exame, quis desistir mas acabou por não o fazer e tirar uma positiva; esta situação revelou-lhe que se sentia mais confortável neste curso comparativamente ao anterior.</p>	<p>Mudança de atitude perante a vontade de desistir</p>
U.S.20	<p>E – E no exemplo que agora deu, era suficiente para si passar nesse momento?</p> <p>P4 – No primeiro ano era, o primeiro ano faz-se quase 70% do tempo frete...no segundo ano é que aí aumentou um pouco a pressão, mas...ah nessa altura, era mais um gosto fazer as coisas bem não era tanto uma...era mais um gosto. Ah depois à medida que os anos foram aumentando, tornou-se...ah um dever pessoal de eu fazer o máximo possível...ah e no final quando terminei consegui ter 20 na tese. Mas ah nessa</p>	<p>P4 refere que considerava, no primeiro ano de Faculdade, ser um gosto e ser suficiente para si passar às disciplinas, contudo a partir do segundo ano sentiu uma maior pressão e um dever pessoal fazer o máximo possível.</p> <p>Refere, no final, ter tirado 20 valores na Dissertação, com um tema escolhido</p>	<p>Contextualiza, temporalmente, que no primeiro ano de Faculdade no novo curso era suficiente para si passar às disciplinas, todavia a partir do segundo ano sentiu maior pressão em ter melhores notas</p> <p>Sensação de dever pessoal em fazer o máximo possível, a nível escolar</p> <p>Importância atribuída às boas notas</p>

	<p>altura...é um misto, porque quando encontrei o tema da tese que foi o terceiro que tive, ah fez-me tanto sentido e gostei tanto de o fazer que o 20 acabou por vir por acréscimo e atingi-lo foi...</p> <p>E – O que é que sentiu, nesse momento?</p> <p>P4 – Missão cumprida, ah finalmente as coisas estão no sítio, foi por aí.</p> <p>E – E o que é isso significa?</p> <p>P4 – Ah...finalmente tenho uma prova externa da capacidade interna que eu sei que tenho.</p> <p>E – E era importante para si ter essa confirmação?</p> <p>P4 – Sim, sim. Se tivesse tido um 19 teria ficado contente, mas não tanto...</p>	<p>por si e com o qual gostou e fez sentido trabalhar. No final, foi importante a nota máxima na Dissertação tendo sentido esse momento como uma missão cumprida e com o pensamento de que as coisas estavam finalmente no sítio e que tinha uma prova externa da sua capacidade interna.</p>	<p>Sensação de missão cumprida quando atingiu nota máxima na sai Dissertação</p> <p>Valorização de <i>feedback</i> externo acerca das suas capacidades internas</p>
U.S.21	<p>E – Hm hm...e considera que perderia valor próprio se não fizesse as coisas da forma que faz, o tão bem e o máximo?</p> <p>P4 – Ah não...sentia que não perderia valor, mas ficava uma irritação...ficava uma irritação nisso, mas não tanto um perder valor. Uma questão de <i>“Porque é que não ficou completo?”</i>.</p>	<p>P4 refere não considerar que perderia valor próprio caso não efetuasse as tarefas tão bem quanto possível, mas que sentiria irritação por não ter completado as tarefas da melhor forma.</p>	<p>Considera que não perderia valor se não fizesse as suas tarefas tão bem quanto possível, mas sentiria zanga por não completar as suas tarefas</p>
U.S.22	<p>E – Hm hm...e acha que existiu influência no facto de ser perfeccionista como descreveu, o fazer tudo tão bem quanto possível, noutras áreas da sua vida?</p> <p>P4 – É mais difícil de responder a essa pergunta...acho que...assim à primeira vista, diria que não...mas provavelmente, em alguma idade, houve uma influência. Ah quanto muito em certas alturas</p>	<p>P4 refere que não sente que a sua experiência do perfeccionismo influencie outras áreas da sua vida, contudo não descarta essa possibilidade devido à sua fácil irritabilidade.</p>	<p>Perfeccionismo não influencia outras áreas da sua vida e no seu quotidiano</p> <p>Sentimento de zanga</p>

	<p>associadas à fácil irritabilidade, ah de não gostar de comportamentos de pessoas...ah mas não creio que tenha muita influência.</p>		
U.S.23	<p>E – E são importantes os comportamentos e as atitudes dos outros, para si?</p> <p>P4 – Sim, ah...</p> <p>E – Em que sentido?</p> <p>P4 – Era importante conseguir identificar-me nos comportamentos e atitudes dos outros...ah quando...quando os sentia a ter comportamentos mais infantilizados ou mais apatetados, irritava-me. No sentido de <i>“Porque alma...porque raio é que hão-de estar a ter esse comportamento?”</i>, e se fosse analisar mais até seria já não têm o direito de se comportar dessa forma, era sobretudo...</p> <p>E – Não se comportava dessa forma?</p> <p>P4 – Não. Não...dessa forma, não.</p> <p>E – Comportava-se como?</p> <p>P4 – Ah, tinha as minhas próprias formas de ser e tinha o meu próprio sentido de humor, mas tudo o que puxasse mais para a infantilidade isso é que não.</p> <p>E – E, para si, a infantilidade remete para o quê?</p> <p>P4 – Hm...pergunta que...ah não sei...foi uma coisa que me frustrou muito em termos de ciclo, da primária e do secundário, sentir que...uma profunda imaturidade das pessoas que me rodeavam, tinha muita dificuldade em ter</p>	<p>P4 refere sentir-se irritado com comportamentos e atitudes infantilizados e apatetados por parte dos outros, afirmando que na altura não tinham o direito de se comportar dessa forma e afastava-se de quem assim se comportasse. Refere que não se comportava da mesma maneira, tinha as suas próprias formas de ser, com sentido de humor mas sem infantilidade.</p> <p>P4 considera que algo infantil foi algo que o frustrou desde a primária, estando associada à imaturidade. Revela ter tido dificuldades e sentir frustração no estabelecimento de amizades, por não se identificar com os outros.</p>	<p>Irritabilidade fácil perante comportamentos e atitudes que considera infantis/imaturos por parte dos outros</p> <p>A infantilidade/imaturidade é algo que o frustra e que dificultou o estabelecimento de relações de amizade com os outros (não se identifica)</p>

	<p>um grupo de amigos com quem eu me identificava, tive depois já bastante tarde. E suponho que é frustrante, já depois na faculdade, estar a estabelecer um grupo de amigos com pessoas que eu gostava quando de repente demonstravam isso...ah, nunca fiz esta associação mas agora que perguntou, provavelmente é por aí. Ah se estavam a ter comportamentos altamente imaturos e infantilizados, algum nível era necessário rejeitá-los...afastar deles porque podia não sei...</p>		
U.S.24	<p>fazer-me lembrar de alturas de grande isolamento social.</p> <p>E – Hm hm...e o que sentia nesses momentos, quando tinha a necessidade de se afastar?</p> <p>P4 – Solidão, a solidão...sentir que normalmente iria haver um espaço de compreensão, um espaço de identificação, de aproximação ao outro, mas sim...ah essencialmente é a ausência disso...</p> <p>E – E pensava sobre isso?</p> <p>P4 – Não. Reagia, reagia.</p> <p>E – E reagia como?</p> <p>P4 – Dizia às pessoas para estarem caladas, mexiam na mala ah...em qualquer coisa disruptiva, às vezes desagradável, assim...e só comecei a contornar isso, ah no processo psicoterapêutico.</p>	<p>P4 relembra e associa esta dificuldade em estabelecer amizades, com alturas de grande isolamento social, sentido solidão e que não existia um espaço de identificação, de compreensão e de aproximação ao outro. P4 afastava-se dos outros, e em processo psicoterapêutico começou a contornar essa questão.</p>	<p>Isolamento social, acompanhado pelo sentimento de solidão e de falta de um espaço de compreensão, identificação e aproximação ao outro</p> <p>Afastava-se dos outros quando não se identifica com eles</p> <p>Vantagem no processo psicoterapêutico, face a estas questões</p>

U.S.25	<p>E – E imaginava-se de outra forma?</p> <p>P4 – Às vezes sim, sim...às vezes, imaginava como é que seria se estivesse na companhia de pessoas idealizadas desta ou daquela forma...idealizava amigos que tinha que estavam afastados, no estrangeiro longe, idealizava que se estivesse mais tempo com essas pessoas seria melhor...ah não chegava a fazer o teste da realidade, com amigos e que não estivessem isolados em diferentes sítios...sim, nesse momento refugiava-me numa fantasia, idealizava isso de certa forma.</p> <p>E – E atualmente, imagina-se de outra forma?</p> <p>P4 – Atualmente, ah felizmente tenho um grupo de amigos bastante alargado e consigo...consigo entregar-me de forma bastante genuína e com todos eles e com as possibilidades obviamente, mas ah já sinto que tenho mudado...já sinto que sou respeitado.</p> <p>E – Já se identificam?</p> <p>P4 – Sim, sim. Isso também.</p>	<p>P4 refere que, às vezes, se imaginava de outra forma como alguém que tinha a companhia de pessoas idealizadas por si, pessoas de quem sentia saudade e com as quais se identificava.</p> <p>Atualmente, refere que no que diz respeito às suas amizades têm um grupo bastante alargado de amigos com os quais se entrega de forma genuína e onde se sente respeitado.</p>	<p>Antigamente, e no que concerne ao nível social, imaginava-se de outra forma como alguém mais sociável</p> <p>Atualmente, refere ter um grupo bastante alargado de amizades, no qual se sente respeitado e autêntico (por se identificar)</p>
U.S.26	<p>E – E relativamente à sua experiência a propósito do perfeccionismo, ah sente que teve algum impacto no isolamento que referiu e o focar-se noutras coisas?</p> <p>P4 – Ah...por exemplo, nalguns dos trabalhos que tive sim...ah, já trabalhei em contextos em que a expectativa, o conjunto de tarefas que tinha de desempenhar, das coisas de lá...ah tinha lá colegas ah que tinha mais facilidade</p>	<p>P4 refere que a sua experiência do perfeccionismo ajudou com que conseguisse ter uma maior capacidade de organização, deixando de lado expectativas impostas pelos outros, em contextos profissionais.</p>	<p>Perfeccionismo possibilitou a presença de maior capacidade de organização e foco, a nível profissional</p>



	<p>em fazer um corte mental...do género, estou a identificar a situação ok, isto não é fisicamente um conjunto de tarefas difícil de organizar...estamos todos aqui a stressar com o facto de termos de fazer isto tudo, então eu mais facilmente cortava-me da expectativa que me era imposta de cima, organizava-me para perceber o que é que eu precisava de fazer para dar a entender que tinha feito as tarefas todas sem necessariamente as ter feito todas e focar-me nas áreas que me faziam mais sentido focar...por isso, tinha mais flexibilidade em criar o....uma defesa, uma ilusão que me desse mais liberdade para trabalhar dentro das minhas próprias coisas.</p> <p>E – E porque considerava necessário criar essa defesa, ilusão, nova realidade?</p> <p>P4 – Não era o facto de criar uma nova realidade...ah no contexto específico a trabalha com crianças, tinha...para mim era importante sentir que o trabalho com as crianças, elas estavam de facto a ser o alvo da intervenção e se fosse realizado todas as tarefas que me foram pedidas, o meu contacto com o grupo ia ser ah...nulo ou quase nulo...e chegava ao ponto de pensar <i>“Então, mas isto assim é um absurdo. Estou aqui para fazer a intervenção com as crianças e não faço outra coisa se não estar agarrado à burocracia”</i>, ah e de cada vez que eu cumpria uma nova tarefa burocrática surgiu-me coisas que cada vez me faziam menos sentido dado o contexto e por isso</p>	<p>Revela, ainda, que esta organização permitia-o perceber o que precisava de fazer no momento e focar-se em tarefas que lhe faziam mais sentido focar. Refere ter criado uma defesa e ilusão perante os outros de que efetuava todas as tarefas, o que lhe conferia uma maior flexibilidade e liberdade., recorrendo a um exemplo no qual estava a fazer um trabalho de intervenção com crianças e as tarefas que lhe eram solicitadas focavam-se em tarefas que para P4 eram supérfluas e não cumpriam com os seus objetivos.</p>	<p>Criação de uma defesa/ilusão perante os outros, em contexto profissional, na qual realizava mais as tarefas que percecionava como mais importantes para si</p> <p>Identificação de tarefas supérfluas para si vs. Identificação de tarefas que faziam sentido para si</p>
--	---	---	--

	<p>mais tarde eu percebi que dentro das políticas...ah da organização política do sítio onde estava, se eu tomasse determinadas atitudes e assim, que recebia menos pressão. Por isso, encontrava uma forma de controlar ah toda uma série de tarefas que a meu ver eram tarefas supérfluas e porquê? Para ir ao encontro daquilo que me...para mim era o objetivo.</p> <p>E – O mais importante?</p> <p>P4 – Sim.</p>		
U.S.27	<p>E – Hm hm...e era também importante, para si, ficar bem visto?</p> <p>P4 – Ah...racionalmente eu diria que o ficar bem visto é uma ferramenta, a necessidade para cumprir o objetivo, mas...eu...ah...é um pouco mais ou menos...quando estava na Organização, sentia-me bem de ser reconhecido por ter feito bem as coisas e sentia-me bem-estar já num cargo com algum poder, e ser reconhecido como...como eficiente ah nesse papel.</p> <p>E – Como foi já no seu percurso académico?</p> <p>P4 – Sim sim.</p> <p>E – Foi importante para si isso?</p> <p>P4 – Sim sim.</p>	<p>P4 refere que era importante, para si, ser bem visto perante os outros tanto no contexto académico como profissional, considerando-o como uma ferramenta. Sentia-se bem por ser reconhecido por ser eficiente e por ter feito bem as suas tarefas e por desempenhar funções num cargo com algum poder.</p>	<p>Valorização do reconhecimento pelos outros e de ser bem visto aos olhos dos outros, a nível académico e profissional</p> <p>Reconhecimento percecionado como uma ferramenta a utilizar</p> <p>Sensação de bem-estar quando era reconhecido por ser eficiente e por desempenhar bem as suas tarefas e funções</p>
U.S.28	<p>E – E como é que, atualmente, vive com o já conseguir gerir melhor aquela irritabilidade que sentia e conseguir perceber as dificuldades?</p>	<p>P4 refere que se sente muito melhor por já conseguir gerir e contornar a sua irritabilidade e</p>	<p>Sente-se melhor por conseguir controlar e gerir a sua irritabilidade, compreendendo as suas dificuldades e as dos outros</p>

	<p>P4 – Ah, é muito melhor...porque dantes, era um desgaste, consigo estar muito mais espontâneo com as situações. Tenho mais facilidade racional, mais facilidade em termos de pensar em diversas formas de me relacionar com os colegas que me vão surgindo à frente, também mais facilidade em...na leitura dos próprios casos.</p>	<p>compreender as dificuldades.</p> <p>Anteriormente, sentia-se desgastado e agora mais espontâneo com essas situações, com maior facilidade racional e relacional.</p>	<p>Antigamente, sentia-se desgastado com essas situações</p> <p>Maior espontaneidade vivenciada na relação com os outros</p>
U.S.29	<p>E – E foi importante o seu processo psicoterapêutico, nestas mudanças que agora referiu?</p> <p>P4 – Ah esse foi um dos grandes desbloqueadores, só fiz dois anos e meio devia ter feito mais mas depois por motivos outros não consegui...ah foi um grande desbloqueador ah...e depois foi esse plano do casamento, casar com a minha mulher e que tivemos sempre grande abertura para falarmos destas temáticas, conseguimos abordar as questões de várias formas, e estar com colegas com proximidade com a Psicologia, pessoas que trabalhavam comigo e que tinham perspectivas sempre diferentes ah...</p> <p>E – Ter um apoio?</p> <p>P4 – Sim, social quando as tarefas laborais estavam muito presentes.</p> <p>E – Hm hm...um perfeccionismo que já não é sentido da mesma forma agora.</p> <p>P4 – Sim sim.</p>	<p>P4 revela que o processo psicoterapêutico foi um dos grandes desbloqueadores, juntamente com o seu casamento, para o trabalho de algumas questões. Para P4 ter apoio é importante, mesmo para transformar a forma como se sente o perfeccionismo.</p>	<p>Processo psicoterapêutico percecionado com um dos seus grandes desbloqueadores</p> <p>Importância de existir apoio por parte dos outros, na experiência do perfeccionismo</p>

U.S.30	<p>E – Hm hm...E gostava de acrescentar algo, que considere relevante?</p> <p>P4 – Não não, está tudo.</p> <p>E – Muito obrigada, uma vez mais, pela sua participação.</p>	<p>P4 refere não ter nada mais de relevante a acrescentar.</p>	
--------	--	--	--

**Anexo 9.** Tabela 6 – Participante Nº 5 (P5).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que se descreveria?</p> <p>P5 – Como é que eu me descreveria, a mim próprio?</p> <p>Hm...Ah...um bocadinho perfeccionista, pontual, ah...alegre, sei lá...em termos de que é que querias a descrição?</p> <p>Do que quiser?</p> <p>E – Sim.</p> <p>P5 – Ah...trabalhador, amigo, estas são aquelas que eu me lembro assim.</p>	P5 refere que se considera como alguém um bocadinho perfeccionista, pontual, alegre, trabalhador e amigo.	
U.S.2	<p>E – E o que é que é para si ser perfeccionista?</p> <p>P5 – O que é que é para mim ser perfeccionista, uma pessoa perfeccionista? É tentar levar as coisas quase até à exaustão, ou seja, tentar fazer o melhor, mais rápido e com qualidade.</p>	P5 descreve uma pessoa perfeccionista como alguém que tenta levar as coisas quase até à exaustão e que tenta fazer o melhor, com rapidez e qualidade.	Perfeccionista identificado como alguém que leva as coisas até à exaustão e que tenta fazer o seu melhor, de forma rápida e com qualidade
U.S.3	<p>E – E porque é que é importante fazer dessa forma?</p> <p>P5 – Porque é um princípio que...por aquele que eu sempre pautei na minha vida (Ri). Que gosto de... (Silêncio)</p>	P5 refere que o perfeccionismo é um princípio pelo qual sempre se pautou e do qual gosta.	Perfeccionismo percecionado como um princípio a seguir

	<p>E – Que gosta de?</p> <p>P5 – Sim, que gosto de seguir.</p>		
U.S.4	<p>E – E poder-me-ia descrever a sua experiência de ser perfeccionista, como estava a dizer, o mais pormenorizadamente possível, com exemplos concretos?</p> <p>P5 – Sim. Ah, deixa lá ver...Por exemplo, fazer uma tarefa. Ah...Estou-me a lembrar, olha este fim-de-semana fiz uma coisa de...para o T. no candeeiro do teto dele e tento fazer, cortar o fio sem ferir, aliás descarnar o fio sem o ferir, estar ali com cuidado a cortar as coisas para ficar...não ficar tudo enfiado, para ficar redondinho ah...quando descarnei o fio, dobrar o fio em duas pontas para fazer força quando aparafusar ele não soltar...por exemplo, coisas deste tipo, ou seja, coisas que nós vamos aprendendo ao longo da vida e depois gosto de as aplicar, seja em qualquer...qualquer tarefa que eu tenha para desenvolver. Seja a nível administrativo, seja a nível de contabilidade, seja na mecânica, portanto gosto de levar as coisas ah...por exemplo! Dou-te outro exemplo, estar a desmontar por exemplo uma coisa; eu gosto de</p>	<p>Descrevendo dois exemplos concretos, P5 relata episódios recentes nos quais colocou em prática conhecimentos prévios para arranjar um candeeiro/na mecânica/na contabilidade/na administração, mantendo sempre o cuidado e atenção na forma como prepara e monta os materiais (para saber onde tudo encaixa onde/não perder peças).</p>	<p>Importância atribuída ao cuidado e à atenção prestados quando desenvolve qualquer tarefa</p> <p>Ordem ligada à segurança</p>

	<p>desmontar as coisas e gosto de colocá-las todas como as fui desmontando que é para quando as for montar já saber como é que tenho de fazer. E não ficar tudo ao molho, e depois quando for para montar, ficar “<i>Onde é que é este ou onde é que é aquele?</i>” e para não sobrar peça nenhuma!</p> <p>E – Hm...E o que é que aconteceria se sobrasse alguma peça, por exemplo?</p> <p>P5 – Ahhh...se fosse importante, o mais certo era desmontar tudo outra vez, tudo, e tornar a montar...</p>		
U.S.5	<p>E – Daí a exaustão que há pouco falou?</p> <p>P5 – Sim, sim exatamente!</p>	P5 revela sentir exaustão aquando da realização de tarefas.	Exaustão sentida como uma consequência da sua forma de ser
U.S.6	<p>E – E sempre se considerou perfeccionista, com base na descrição que referiu?</p> <p>P5 – Ah...é assim, no tempo de criança que não me lembro não sei...mas depois quando comecei a trabalhar, tentei sempre seguir e ter este princípio. Fazer com cuidado e ser minucioso.</p>	P5 contextualiza a experiência, temporalmente, quando começa a trabalhar identificando-se como alguém que sempre tentou seguir o princípio de fazer o melhor, com cuidado e sendo minucioso.	Desde que começou a trabalhar identifica-se como alguém que tenta sempre fazer o melhor, cuidadoso e minucioso
U.S.7	Talvez seja pela formação que eu tive, a nível dos escuteiros, ou seja, para nós nos organizarmos, nós fazermos o planeamento, ah...e levarmos as coisas, tarefa	Revela que, pela educação a nível dos escuteiros, a organização, o planeamento por etapas e o alcançar um	A organização, o planeamento e atingir os objetivos são importantes

	<p>a tarefa até se conseguir fazer e atingir-se o objetivo final. Portanto, daí que eu tenha seguido sempre esse princípio na minha vida e tenha passado para os outros...às vezes passa, outras vezes não passa (Ri).</p>	<p>objetivo sempre foram partes importantes que tenta seguir. Refere, ainda, que por vezes este princípio pode ser passado para outros.</p>	<p>Crença de que a formação nos escuteiros impulsionou o seu modo de ser</p> <p>Tentativa de passar este princípio a outros</p>
U.S.8	<p>E – Hm...E nesses momentos, como os que referiu, de desenvolver as tarefas com cuidado, o que é que sentia? Que emoções surgiam?</p> <p>P5 – Por acaso, agora que colocas assim a questão...parece que há, ao fazer isso, parece que...que eu ao estar a fazer isso nem dou conta de que devo de fazer assim...já é uma coisa que eu tenho interiorizada dentro de mim, mas agora ao colocares isso, parece que dá prazer. Pronto, ou seja, ao estar a fazer as coisas como estava a fazer, a mim dá-me prazer estar a fazer e a trabalhar daquela maneira, ao fazer as coisas daquela maneira. Pronto, é quase como seja uma felicidade para mim (Ri).</p>	<p>P5, seguindo este princípio, revela fazê-lo de forma não consciente, já estando esta forma de ser interiorizada dentro de si. Refere, ainda, sentir prazer e felicidade ao fazer as coisas dessa maneira.</p>	<p>Princípio interiorizado e automático</p> <p>Sentimento de prazer e felicidade ao realizar as coisas da melhor forma possível</p>
U.S.9	<p>E – Hm...Hm...E já aconteceu alguma vez, não o ser assim?</p> <p>P5 – Já...e às vezes é frustrante, é frustrante porque uma pessoa está a tentar seguir as coisas como deve de ser e quando chega</p>	<p>Quando não consegue atingir os seus objetivos da melhor forma/como deve de ser, P5 revela sentir-se frustrado. Descreve um exemplo, a nível do desporto, referindo que</p>	<p>Frustração por não alcançar os seus objetivos da melhor forma possível</p> <p>Persistência e tentativa de alcançar os seus objetivos</p>



	<p>ali a um ponto vê que não consegue e é frustrante...por exemplo, ah...a nível por exemplo, de desporto. Por exemplo, de desporto...uma pessoa está a tentar seguir aquelas metas para tentar atingir um objetivo e depois não consegue atingir aquele objetivo, sei lá, a que se propôs e depois uma pessoa diz assim <i>“Epá, agora fiquei um bocadinho frustrado”</i>, mas nunca baixo os braços, digo assim <i>“Pronto, não consegui desta vez e...por exemplo, nesse exemplo que te estou a dar, não consegui desta vez epá, mas pronto vamos treinar tudo outra vez, para ver se conseguimos atingir aquele objetivo!”</i>.</p> <p>E – Até conseguir?</p> <p>P5 – Exatamente.</p>	embora possa não atingir os seus objetivos na primeira vez, continua a tentar até os atingir.	
U.S.10	<p>E – E já aconteceu não conseguir?</p> <p>P5 – Já já já. Olha dou-te um exemplo, em termos de perca de peso, ah...uma pessoa às vezes estipula assim <i>“Olha eu durante três meses quero perder, sei lá, 10 Kg”</i>, é um objetivo ahh...grande ou quase inatingível, pronto mas uma pessoa paulatinamente...o problema aqui é quando uma</p>	P5 descreve um episódio no qual não conseguiu atingir um objetivo; objetivo esse, na perca de peso, identificado como grande ou quase inatingível. Refere, ainda, que quando não começa ver resultados, surge a frustração.	Quando não vê resultados, sente-se frustrado (perca de peso)

	<p>pessoa, paulatinamente, ah...vai fazendo e depois não começa a ver resultados, e isso começa a ser frustrante.</p>		
U.S.11	<p>Mas uma pessoa também tem de pensar assim <i>“Bem, eu se calhar até aos três meses o meu foco é este, e portanto se o meu foco é este vou seguindo seguindo seguindo, se não conseguir os 100%, depois aí também pode entrar a percentagem, se não conseguir os 100% o mais próximo tenho de conseguir!”</i>.</p>	<p>Afirma que quando se propõe um objetivo a atingir, o foco deverá ser esse mesmo e se não se conseguir os 100%, deverá alcançar-se o mais próximo disso.</p>	<p>Deve focar-se no objetivo proposto e caso não se alcance os 100%, o mais próximo disso deverá ser atingido</p>
U.S.12	<p>E – É suficiente o mais próximo?  P5 – Ahh...(Ri) em alguns casos, terá que ser...em alguns casos terá que ser...porque se não é uma frustração total e uma pessoa fica mal, mentalmente...  E – E o que significa ficar mal mentalmente?  P5 – É ficar frustrado e começar-se a enervar, por exemplo pode ser uma coisa de começar-se a enervar, começar-se a ficar apático, começar a sentir que aquilo que está a tentar chegar não consegue, ah...desmotivado.</p>	<p>P5 refere, no entanto, que em alguns casos alcançar o mais próximo do objetivo proposto terá de ser o suficiente; de outra forma, surge uma frustração total e um mal-estar mental traduzido como ficar enervado, apático e desmotivado.</p>	<p>Alcançar o mais próximo do objetivo proposto torna-se suficiente, por forma a evitar sentimentos de frustração e de mal-estar mental (nervos/apatia/desmotivação)</p>
U.S.13	<p>Ah...se bem que no meu caso, essas coisas nunca acontecem porque no momento em que eu</p>	<p>P5 revela que, quando perspectiva estar a entrar pelo caminho da frustração e do</p>	<p>Aborda um clique, algo dentro de si que o impede de chegar à</p>

	<p>consigo...no momento em que eu estou a entrar por esse caminho, há aqui alguma coisa dentro de mim que faz um clique a dizer “<i>Não, espera aí...não conseguiste fazer isto desta maneira, mas tens que agora te agarrar a outras coisas para não te conseguires entrar neste caminho e não entrares em desmotivação, em depressão, não entrares nisto então entrares naquilo</i>”. E dou-te um exemplo! Por exemplo, eu há um ano e três meses que estou desempregado, tenho visto pessoas que noutras situações já tinham entrado em <i>loping</i>, ou seja, já tinham flipado.</p>	<p>mal-estar mental, existe alguma coisa dentro de si que lhe diz para se agarrar a outras coisas que não a desmotivação.</p> <p>Descreve um exemplo, a propósito da situação atual de desemprego, contextualizando-a temporalmente há um ano e três meses, no qual compara a sua forma de reagir com outras pessoas.</p>	<p>frustração total e mal-estar mental (nervos/apatia/desmotivação)</p> <p>Comparação da sua reação face ao desemprego com a reação de outras pessoas na mesma situação</p>
U.S.14	<p>E eu como me tento focar nisso, tento-me focar noutras coisas para que eu não consiga...não entrar nesse caminho. E então vou tentando, ou seja, é como se eu tivesse aqui uma coisa no cérebro que vou varrendo isso para outros lados e focando-me naquilo que é o mais importante, por exemplo a família, os amigos, ahh...eu treinar, ahh...ir tentando arranjar formas de ultrapassar isto e nunca me focando nos aspetos negativos, ou seja, porque os aspetos negativos no meu entender são</p>	<p>Assim, P5 revela que se tenta focar noutras coisas/no mais importante (como a família, os amigos e o seu treino físico), varrendo o caminho da frustração e do mal-estar mental para outros lados. Por outras palavras, refere que tenta arranjar formas de ultrapassar esse caminho por onde não quer entrar, nunca se focando e alimentando os aspetos negativos que não permitem que se descortine o caminho a tomar.</p>	<p>Para ultrapassar o caminho da frustração e do mal-estar mental, tenta focar-se noutras coisas mais importantes (família/amigos/exercício físico) e desvalorizando o peso atribuído aos aspetos negativos</p>

	<p>uma bola de neve que quando mais a gente os alimenta mais isso te começa a ter um peso muito grande, que não nos deixa ahh...descortinar o caminho que a gente deve tomar. E então eu vejo, como eu já tive também formação de <i>Coaching</i>, vejo as desvantagens ou as vantagens para me agarrar, se não...</p> <p>E – É esse o clique?</p> <p>P5 – É.</p> <p>E – E como é que é o seu perfeccionismo aí?</p>	<p>Revela ter sido importante a sua formação de <i>Coaching</i>, para identificar as desvantagens e vantagens nas situações.</p>	
U.S.15	<p>P5 – Entra...Não, o perfeccionismo entra, eu entendo aí que entra no sentido de não me deixar entrar naquele caminho, que para mim é uma coisa negativa e que se eu o alimentar então ainda vai ser pior, e então tento andar ao contrário ou tento seguir pelo outro caminho, ou tento arranjar ah...metas para atingir aquele objetivo, ou seja, quando começo a desviar tento sempre voltar novamente para o caminho que eu acho que deve ser correto e por aí a fora.</p>	<p>P5 considera que o ser perfeccionista não permite que entre por um caminho, para si, negativo. Tenta seguir outro caminho e fazer as coisas de formas diferentes e corretas, até atingir os seus objetivos.</p>	<p>Perfeccionismo permite não entrar por um caminho negativo, na medida em que mantém o seu foco nos objetivos a atingir</p>
U.S.16	<p>E – E porque sente essa necessidade?</p> <p>P5 – Porque já sei que se aí eu entrar no negativo, começa-me a consumir e posso entrar em</p>	<p>P5 refere que se não tentar desviar-se do caminho mais negativo, este começa a consumi-lo e levá-lo ao mau humor e à depressão. Para que</p>	<p>Necessidade de se afastar desse caminho negativo (mau humor/depressão), através de estar sempre alegre e de auto motivação</p>

	<p>depressão, posso entrar em desmotivação, posso entrar em mau-humor, aliás isto depois vai pelos graus; primeiro vem o mau-humor, depois é que vai subindo. E então eu tento fazer...não fazer isso, por exemplo, tento estar sempre alegre, tento auto motivar-me e de forma a que não consiga entrar nesse caminho negativo.</p>	<p>tal não aconteça, tenta estar sempre alegre e auto motivar-se.</p>	
U.S.17	<p>E – Hm...Hm...Deixe-me voltar atrás e perceber, naquele exemplo da perca de peso. Definiu expetativas e metas quase impossíveis de atingir como disse...</p> <p>P5 – Sim, eram inatingíveis.</p> <p>E – Hm...Hm...mas mesmo assim tentou fazer o inatingível?</p> <p>P5 – É, porque...ou seja, aí...uma pessoa...dei-te o exemplo de perder 10 Kg, depois também tem que ver com a idade, também tem que ver com a condição em que a pessoa está, também tem que ver com uma série de parâmetros, se uma pessoa....por exemplo, se eu chegar aos 8 faltam dois, pá para quem tinha mais 10, é muito bom, nesse período, mas podia ser melhor e é preciso uma pessoa não se desmotivar. Dou-te um exemplo, há pouco tempo</p>	<p>P5 sublinha que tenta alcançar objetivos inatingíveis, lembrando o exemplo concreto da perca de peso; refere que, tendo em consideração outros parâmetros (idade/condição física) e apesar de perder próximo dos Kg que queria, podia fazer melhor e para tal não poderá desmotivar-se.</p> <p>Descrição de um exemplo recente, a propósito da atividade física que foi fazendo por etapas; revela ter aguentado as dores que sentia (joelhos/articulações), por já o ter vivenciado no passado e ter lido sobre essa possibilidade.</p>	<p>Tentativa de alcançar os objetivos, mesmo sendo estes identificados como inatingíveis</p> <p>Sentimento de poder fazer melhor e não se desmotivar (aguentou dores que sentia para atingir o objetivo a que se propôs)</p>

	<p>comecei a fazer outra vez exercícios que eu já não fazia por exemplo há 30 anos; nos primeiros dias eram umas dores nos joelhos, eram umas dores nas articulações, mas eu como já tinha passado por isso no passado e como já tinha lido que isso pode acontecer, o que é que uma pessoa tem de fazer...no meu caso o que é que fiz? <i>“Olha, tens de aguentar, tens que aguentar, tens que aguentar”</i>. Comecei por fazer, por exemplo, cinco exercícios, depois passei para 10, depois passei para 15, depois passei para 20; portanto, ou seja, nesse caso o corpo ah...</p>		
U.S.18	<p>nós também temos de saber os nossos limites, o corpo se nós lhe dermos inércia ele vai-se alimentando da inércia, se nós lhe dermos movimento ele vai-se alimentando do movimento...portanto, é uma maneira de estar, uma maneira de ver as coisas. Há pessoas que dizem assim <i>“Ai está-me a doer, só vou fazer mais uma, ai está-me a doer só vou fazer mais uma”</i>, e a pessoa tem de deixar de estar na sua zona de conforto e só depois de estar na sua zona de desconforto é que pode</p>	<p>P5 menciona a importância de saber os seus limites e os limites do seu corpo, sendo uma maneira de estar e de ver as coisas.</p> <p>Compara esta sua forma de ser com a de algumas pessoas que desistem e que não deixam a sua zona de conforto. Sublinha, ainda, que só depois de estar na sua zona de desconforto é que alguém pode avaliar se ultrapassou ou não os seus limites.</p>	<p>Importância de conhecer os próprios limites</p> <p>Comparação com outros, que desistem e que não abandonam a sua zona de conforto. Para saber se ultrapassou os seus limites, tem de sair da sua zona de conforto</p>

	avaliar se ultrapassou ou não esses limites.		
U.S.19	Para chegar ao perfeccionismo, ou aos 100%, uma pessoa tem que sair sempre da sua zona de conforto, seja em que aspeto for da vida, tanto profissional como não-profissional. Se uma pessoa não conseguir fazer isso, conjugado com outras coisas, não consegue ir longe. E por isso é que digo, que às vezes eu tendo a ser perfeccionista!	Vendo o perfeccionismo como os 100%, P5 explica que para se ir longe em qualquer aspeto da vida (profissional/não-profissional), tem de se sair sempre da zona de conforto, conjugando com outras coisas.	Perfeccionismo percecionado como os 100% e como o ir longe em qualquer aspeto da vida. Para tal, tem sempre de sair da sua zona de conforto
U.S.20	Mas eu não acho que seja perfeccionista, as pessoas dizem que eu sou, mas tendo a ser perfeccionista nestes aspetos, ou seja, a gente tem que ir testando tem que ir vendo...a gente diz <i>“Ah não quero fazer, ou não gosto e não quero fazer nada; Mas porquê? Porque não quero fazer”</i> , mas o Não não é nada! A pessoa tem que tentar e depois de tentar é que pode dizer <i>“Olha custou-me, não custou, foi bom ou mau, foi isto foi aquilo”</i> e pronto e depois a pessoa pode evoluir ou não evoluir.	P5 revela não achar ser alguém perfeccionista, mas os outros assim o descrevem. Todavia, refere sê-lo quando continua a ir testando, a ir vendo e a não dizer Não. Explica que após tentar, é que alguém pode afirmar se foi bom ou mau e pode evoluir.	Negação/Recusa/Não consciencialização de ser alguém perfeccionista  Persistência e valorização do continuar a tentar, sendo que só assim se poderá evoluir
U.S.21	Se a pessoa quer evoluir, tem que de alguma maneira...por exemplo, no aspeto do peso, tem que fazer alguns sacrifícios, se	P5 explica que para evoluir, sacrifícios têm de ser feitos e tem de sair da sua zona de conforto.	Evolução feita com base em sacrifícios e pelo testar os limites

	<p>não fica sempre na sua zona de conforto e nunca sabe os seus limites.</p> <p>E – E é importante saber os limites?</p> <p>P5 – Claro, porque se não “<i>Olha, está-se bem</i>”, na zona de conforto.</p>		
U.S.22	<p>E – Hm...E porque é que os outros dizem que é perfeccionista e não concorda?</p> <p>P5 – Por causa da minha maneira de ser e por causa até do que tenho estado a explicar. Porque as pessoas dizem que não deve de ser assim, há coisas que não devem de ser assim, devem ser levadas de...mais de forma não tão organizada, não tão planeada e minuciosa. Não é que eu também não me sinta bem em exemplos desses...eu é que tendo ah...a ser desta maneira, porque também convivo com pessoas e também convivo em ambientes que as coisas não são planeadas, a gente depois também se vai adaptando. Agora, eu pessoalmente quando faço as coisas é que tendo, tento a fazer as coisas sempre desta forma...agora, também me adapto a outros ambientes, porque se não também não conseguimos viver em</p>	<p>P5 descreve que os outros o consideram perfeccionista devido à sua maneira de ser, por ser organizado, planeado e minucioso.</p> <p>Revela, ainda, que tende a ser desta maneira mas consegue conviver com pessoas e em ambientes diferentes (não planeados), devido à sua adaptabilidade para viver em comunidade com uma margem para ser diferente.</p>	<p>Os outros descrevem-no como alguém perfeccionista, pela sua maneira de ser, por ser organizado, planeado e minucioso</p> <p>Valorização da sua capacidade de se adaptar a pessoas e contextos não planeados</p>



	<p>comunidade. Era como eu queria e mais nada, e assim não pode ser, também tem que ter um bocadinho de margem se não às duas por três “<i>É assim, assim</i>” também não sou ditador (Ri).</p>		
U.S.23	<p>E – E nesses momentos, o que é que vem à cabeça, que pensamentos surgem?</p> <p>P5 – Nos dois exemplos? Ah...é tentar dizer às pessoas “<i>Olha que isto assim não é o melhor, no meu entender deve de ser assim e assim</i>”, agora se as pessoas tiverem argumentos válidos que me façam ver que realmente aquilo que eu estou não deve de ser assim, mas deve ser desta maneira, então vamos experimentar e vamos ver; se tiver correto, sou o primeiro a dar a mão à palmatória. Não tenho 100% de razão, era bom!</p>	<p>P5 refere que nesses momentos tenta dizer às pessoas que a forma como estão a fazer pode não ser a melhor e que deverá ser feito de outra maneira; todavia, quando as mesmas apresentam argumentos válidos, que para P5 o fazem ver que a sua forma não é como deve ser feito, experimenta mudar.</p>	
U.S.24	<p>Nos outros casos, em que as pessoas erram e que deviam ter seguido aquilo que eu estou a dizer, fica aquilo que eu disse e devia ter sido seguido e as pessoas se quiserem aprendem, se não quiserem não aprendem. O erro foi deles, se as pessoas quiserem entender e quiserem crescer muito bem, se quiserem ficar só na sua zona de conforto</p>	<p>P5 explica que quando os outros não fazem as coisas da forma como ele referiu e erram, podem aprender com isso e crescer ou não. Revela, ainda, que não está nas suas mãos as pessoas aceitarem ou não a sua forma de fazer as coisas.</p>	<p>Evoluir e crescer com os erros cometidos</p> <p>Cabe aos outros aceitarem ou não a sua forma de ser</p>

	<p>e não aceitarem, problema delas. Acho que não vão evoluir, mas pronto e já é um problema delas. Eu aí já não posso fazer nada, se as pessoas aceitarem muito bem, como eu aceito, se não paciência, temos pena.</p>		
U.S.25	<p>E – O erros e os limites...naqueles exemplos, em que tenta fazer as coisas bem e ultrapassar os limites, que pensamentos é que surgem?</p> <p>P5 – Às vezes, é difícil...por exemplo, em termos físicos é difícil...mas o objetivo é aquele e como o meu objetivo é aquele, eu alimento-me do objetivo a que quero chegar para não me deixar ir a abaixo, ou seja, para não me deixar entrar em fraquezas, para não me deixar entrar em pensamentos que me vão corroer. Então, se o meu foco é aquele mesmo que tenha dores, isto ou aquilo, ah...tenho que aguentar, tenho que ir buscar forças a outro lado. Em termos profissionais, o meu objetivo é aquele, e eu para atingir aquele objetivo tenho que passar por estas etapas, etapas, etapas, até atingir aquilo e vou tentando de alguma forma chegar até lá; se também não chego, fico a meio ou fico isto, ou aquilo, também</p>	<p>P5 refere que quando se propõe a fazer algo e tem um objetivo, se alimenta do mesmo e não se deixa ir abaixo ou entrar em fraquezas e em pensamentos que o corroem. Procura encontrar forças para aguentar e atingir o objetivo.</p> <p>Particularmente, descreve que a nível profissional, tenta alcançar os seus objetivos por etapas e caso não as atinja parcial ou totalmente não se sente frustrado, pois pode ter mais tempo para o fazer e não desiste.</p>	<p>“Alimenta-se” dos seus objetivos, não se deixando ir abaixo ou ficar em fraqueza; arranja forças e aguenta até atingir os objetivos</p> <p>Alcançar os seus objetivos por etapas</p>

	não é por isso que me sinto frustrado porque vai haver mais tempo e não é à primeira, vai ser à segundo ou à terceira, à quarta, mas não desisto.		
U.S.26	Porque o facto de deitar a toalha ao chão, ah...demonstra-nos que nós estamos ah...de alguma maneira, a sentir-se fracos. Não!	P5 descreve que o “deitar a toalha ao chão” é sinónimo de se sentir como um fraco.	Desistir é sinónimo de fraqueza
U.S.27	A gente pode é “ <i>Olha, vamos fazer uma pausa, vamos fazer isto...</i> ” por exemplo, até em termos daquilo do peso às vezes pode não dar, e as pessoas dizem assim e lá estão os tais limites, se as pessoas atingem aquele objetivo e já passaram a zona de conforto ou no meu caso se já passei a minha zona de conforto, e nem mesmo assim me estou...ah...se está a tornar muito difícil, ou seja, eu já estou a passar os meus limites físicos ou psíquicos, e nada...então, temos de fazer uma pausa e ah...o objetivo é aquele, fica em <i>stand-by</i> um bocadinho, a gente recupera e volta novamente. Isto é como se a gente estivesse a fazer treinos de séries, a gente corre, depois para, depois corre, depois para e assim sucessivamente...só assim é que se aumenta a resistência para a	P5 explica que se já passou a sua zona de conforto e limites físicos e psíquicos, e mesmo assim não conseguiu atingir os seus objetivos, tem de fazer uma pausa ( <i>stand-by</i> ) para recuperar e depois voltar a tentar novamente. Compara esta forma de fazer as coisas, com um treino físico com exercícios por séries, isto é, refere que os objetivos devem ser atingidos paulatinamente/por etapas com um reequilíbrio das coisas.	Necessidade de reequilibrar as etapas para atingir os seus objetivos e fazer pausas para recuperar

	<p>gente conseguir...ou seja, às vezes mesmo aquilo que se passa a nível físico só, a gente pode trazer também para outros conceitos na vida, ou seja, se nós tentarmos levar as coisas paulatinamente e por etapas, dessa maneira a gente consegue, até mesmo mentalmente. Se a gente for paulatinamente vendo as coisas e temos capacidade de ver qual é que é a nossa forma de estar, e dizer assim “<i>Olha, espera aí mas eu para atingir aquilo tenho de fazer assim assim assim</i>” se eu não tiver bem neste sentido, então tenho que pensar novamente nas coisas para evoluir. O objetivo é aquele, o foco é aquele, mas eu não estou em condições físicas ou psíquicas para chegar lá, então tenho que ou fazer um <i>stand-by</i> ou fazer...equacionar novamente as coisas, pode não estar aquilo que eu decidi inicialmente para atingir aquilo e ser o mais correto, e então temos que reequilibrar novamente as coisas a que nos propusemos para chegar lá.</p>		
U.S.28	<p>E – Hm...E o que significa esse <i>stand-by</i> ou essa necessidade de reequilíbrio?</p>	<p>P5 explica que essa necessidade de fazer uma pausa e reequilibrar as coisas indicia que se pode não estar</p>	

	<p>P5 – Ah...significa que pode não estar correta a forma como foi feita a abordagem para atingir o objetivo. Se o objetivo era aquele e eu tenho que fazer uma pausa para...ou por fisicamente ou psiquicamente eu não estar bem, para atingir aquilo. As etapas podem ser estas, mas ou pela minha idade, ou pela minha condição física, ou pelos conhecimentos que eu tenho sobre a matéria que não são suficientes, então eu tenho que parar, olhar o objetivo e olhar para aquilo que pretendia para atingir o objetivo e ver se deve de ser assim ou não, e nesse aspecto é reequilibrar se calhar as etapas que eu tenho para fazer.</p>	<p>a utilizar a forma mais correta para atingir os objetivos.</p>	
U.S.29	<p>E – Hm...Hm...E é importante ter sempre um objetivo?</p> <p>P5 – É é! Sim, por exemplo tiveste o objetivo de tirar o mestrado e para isto tiveste de te focar numa série de coisas, e é como eu; o meu objetivo é este, imagina por exemplo constituir família, dar melhores condições à família, isto são tudo patamares que uma pessoa vai...vai...vai tendo na vida e pronto, depois tem uma certa satisfação, ou seja, depois a pessoa pode não dizer que tem mas interiormente</p>	<p>P5 considera importante ter sempre um objetivo e atingi-lo para que, internamente, se sinta satisfeito.</p> <p>Descreve um exemplo, no qual o seu objetivo seria constituir família e dar-lhe as melhores condições de vida.</p> <p>P5 revela, ainda, que os objetivos feitos porque os outros o fazem não é nada; os objetivos devem ser feitos sendo o próprio a querê-los.</p>	<p>Importância atribuída ao estabelecimento de objetivos</p> <p>Satisfação, interna, que surge aquando da realização dos objetivos</p> <p>Objetivos devem ser estabelecidos pelo próprio e por vontade própria</p>

	<p>tem essa satisfação, porque se não não...fazer ou fazer porque os outros fazem, também não é nada.</p> <p>E – Fazer por querer, por si?</p> <p>P5 – Exatamente.</p>		
U.S.30	<p>E – E sentiria que poderia perder valor próprio se não fizesse as coisas da melhor forma, da maneira mais adequada como descreveu?</p> <p>P5 – Ah...Ah...não não...porque muitas das vezes o 100% é relativo, é relativo se não uma pessoa entrava em frustração...</p>	<p>P5 refere que quando não faz as coisas da melhor forma possível, não sente perder valor próprio, uma vez que para si o atingir os 100% é relativo caso ao contrário surge a frustração.</p>	<p>Não sente perder valor próprio por não fazer as coisas da melhor forma possível</p> <p>Frustração</p>
U.S.31	<p>se não consigo chegar lá, aí já estou frustrado, não consegui, não consegui, não consigo...não. Ou chego muito próximo ou...ou...olha muitas das vezes, não cheguei desta maneira e...mas não deixo de tentar e está lá o objetivo para eu tentar...para eu tentar conseguir, mas vamos andando. Aliás, dou-te um exemplo...no meu caso, o caso de estar desempregado e se até agora eu não consegui atingir aquilo que eu queria ah...mas não deixei de estar focado naquilo que quero fazer...pronto. É...</p> <p>E – Reequilibrar?</p>	<p>P5 dá a entender que se não conseguir atingir um objetivo, sente-se frustrado; mas, igualmente, refere que dificilmente deixa de tentar alcançar os seus objetivos (exemplifica-o com a sua situação atual de desemprego).</p>	<p>Frustração por não conseguir atingir os seus objetivos e, simultaneamente, persistência</p> <p>Necessidade de reequilíbrio</p>

	P5 – Exatamente.		
U.S.32	<p>E – Hm...E acha que existe alguma influência nessa descrição de perfeccionismo nas áreas da sua vida, na relação com o mundo, com os outros?</p> <p>P5 – Houve...houve houve, porque ah...até o T. não tem o mesmo feitio do que eu, mas tem muito de...daquilo que te estive a descrever, interiorizado nele, ou seja, faz parte da personalidade dele...E portanto, é bom é mau? Acho que é bom no meu entender, porque também sou pai. Acho que é bom ah...que as pessoas se devem pautar por isso, ou seja, as pessoas devem-se pautar por levar as coisas o melhor que sabem, o melhor que podem fazer ah...no que quer que estejam a fazer...</p>	<p>P5 revela que o ser perfeccionista interferiu na sua área familiar, especificamente, na forma de ser do seu filho.</p> <p>P5 diz que, para si, ser perfeccionista (fazer as coisas da melhor forma possível) é bom e que deveria ser um princípio seguido por todos.</p>	<p>Interferência do perfeccionismo na área familiar, especificamente, na forma de ser do filho</p> <p>Perfeccionismo percecionado como algo positivo e como um princípio a ser adotado por todos</p>
U.S.33	<p>E – É algo bom...</p> <p>P5 – Para mim é! É assim, o perfeccionismo é bom naquilo que eu te estive a dizer; agora, se for uma coisa que nos vá consumir é má...se for...se o objetivo é aquele e depois eu não consigo e fico frustrado, então isso é mau...agora a pessoa tem é que ter capacidade de dizer assim “<i>Eu que tento fazer isto, o</i></p>	<p>P5 revela que, para si, o perfeccionismo é algo bom, mas pode também ser mau para a pessoa quando este a consume, quando não se atinge um objetivo e se frustra.</p> <p>P5 sublinha, ainda, a necessidade de fazer o melhor que pode e sente que deve ter a capacidade para perceber que se não cumprir um</p>	<p>Perfeccionismo percecionado como bom e mau (sentimento de ser consumido e frustração)</p> <p>Importância de fazer o melhor que pode e de ter a capacidade para perceber que não faz mal não cumprir</p>

	<p><i>melhor que sei e o melhor que posso, ah...mas se não o conseguir fazer também não é por causa disso que o mundo vai acabar”...</i></p> <p>E – Sente isso?</p> <p>P5 – Sinto. Se não sentisse isso, nem o seguia assim.</p>	<p>objetivo não “<i>É o fim do mundo</i>”.</p>	
U.S.34	<p>E – E sempre teve essa capacidade, de ver as coisas dessa forma?</p> <p>P5 – Pois...para não ser frustrante, se não andava sempre deprimido (Ri).</p>	<p>P5 refere que tem a capacidade de ver as coisas de outra forma, para não ficar frustrado e deprimido.</p>	<p>Valorização de ter a capacidade para ver as coisas de outra forma, evitando a frustração e depressão</p>
U.S.35	<p>E – Hm...e imagina-se de outra forma?</p> <p>P5 – Com a idade que tenho, já não vejo...já não vejo, com a idade que tenho...e porque eu gosto de fazer as coisas assim, ou seja, foi uma...parece que é uma coisa que...estás a perguntar isso, parece que é uma coisa que fica dentro de nós e nós muitas vezes...nós já nem damos conta de o estarmos a fazer, ou seja, fazemos dessa forma ah...já intuitivamente, ou seja, não é uma coisa que “<i>Não eu tenho que fazer assim!</i>”, não...no meu caso é uma coisa que está intrínseca em mim e eu não consigo fazer, se não for feito dessa forma.</p>	<p>P5 não se perspectiva de outra forma, pela idade que tem e pelo gosto que tem em fazer as coisas desta maneira.</p> <p>Refere que é já algo dentro dele, intuitivo e intrínseco, sem o qual não seria capaz de fazer as coisas.</p>	<p>Não mudaria a sua forma de ser, por considerar que a idade não o permite e por gostar de o fazer assim</p> <p>Refere ser algo intrínseco e intuitivo de fazer</p> <p>Não seria capaz de fazer as coisas de outra forma</p>



U.S.36	<p>Por isso, é que muitas vezes as pessoas dizem eu sou perfeccionista...eu acho que não sou perfeccionista, porque está tão intrínseco dentro de mim...e é que me leva a fazer as coisas dessa forma...é só por isso, não é por mais nada. Mas tenho o discernimento de dizer assim <i>“Olha, para aí, que as outras pessoas podem não te acompanhar ou podem não...não estar de acordo com aquilo que tu queres fazer de acordo com essas etapas que tu queres seguir”</i> portanto...aí tem de ser diferente.</p>	<p>P5 refere que não se considera como alguém perfeccionista, pois é já algo intrínseco a ele. Refere, ainda, ter capacidade para ser diferente na sua maneira de ser, de acordo com os outros.</p>	<p>Não se considera uma pessoa perfeccionista, sendo o perfeccionismo algo intrínseco</p> <p>Valorização da capacidade de ser diferente</p>
U.S.37	<p>E – Hm...no início, referiu descrever-se como perfeccionista e agora não o sendo como estava a dizer, e as outras pessoas dizerem que é perfeccionista...o que acha que as outras pessoas vêm em si, dessa forma?</p> <p>P5 – É ser meticoloso, ser pormenorizado, ser...levar as coisas ah...paulatinamente no sentido de atingir aquele objetivo ah...ah...pensar em tudo o que está em volta da questão que estamos a abordar, pensar em todos os promenorezinhos que podem advir no problema que temos a analisar ah...são estas</p>	<p>P5 refere que os outros o veem como alguém meticoloso, pormenorizado, com um objetivo a atingir, que pensa em tudo o que rodeia o problema em questão.</p>	<p>Demonstra ser uma pessoa meticulosa, com atenção aos pormenores e com objetivos a cumprir</p> <p>Importância atribuída à forma como os outros o veem como alguém meticoloso e com objetivos a atingir</p>

	coisinhas todas que...que tendem a que as pessoas me dizem que eu seja perfeccionista.		
U.S.38	<p>Eu acho que não sou, mas pronto...é a mesma coisa que eu estar a dizer, olha estou a olhar para este telefone e <i>“Então o que é que o telefone tem? É um telefone, tem uma capa, está em cima da secretária, depois por baixo tem o espelho ah...o vidro, tem de lado uma série de componentes, não sei quê, não sei que mais...pronto. Ou Olha está aqui um telefone, ah...está bem pronto...”</i> as outras pessoas dizem isto, está aqui e pronto ou <i>“Ah e quantos botões é que tem? Ah isso não sei, deve ter alguns”</i>; e eu não, eu já <i>“Vi que tem dois botões aqui, tem outro botão...ah, por acaso este nem tem (Ri) deste lado”</i> mas pronto...ah, são estas pequeninas coisas...</p>	<p>P5 afirma que não se considera uma pessoa perfeccionista.</p> <p>Relata um exemplo, no qual descreve pormenorizadamente um telemóvel que vê.</p>	<p>Negação/Recusa/Não consciencialização de ser perfeccionista</p> <p>Atenção ao pormenor</p>
U.S.39	<p>E – E então como se conseguiria descrever, não concordando com os outros dizerem que é perfeccionista?</p> <p>P5 – Sou uma pessoa metódica...pronto, para não dizer perfeccionista...(Ri)</p>	<p>P5 reconhece-se como alguém metódico.</p>	<p>Metódico vs. Perfeccionista</p>

U.S.40	<p>E – Hm...e então não se imagina de outra forma?</p> <p>P5 – Não, não. Pelo que disse.</p>	P5 não se perspectiva de outra forma.	Não mudaria a sua forma de ser (vê o seu perfeccionismo como algo positivo)
U.S.41	<p>E – E tem alguma coisa que ache ainda relevante de partilhar?</p> <p>P5 – Hm...não.</p> <p>E – Ok, então se calhar terminamos a entrevista. Muito obrigada.</p>	P5 menciona que não tem mais nada de relevante a ser dito.	

**Anexo 10.** Tabela 7 – Participante N° 6 (P6).

<b>Unidades de Significado (U.S.)</b>	<b>P1</b>	<b>Passo 3</b>	<b>Passo 4 – Significado Psicológico</b>
U.S.1	<p>E – Como é que se descreveria?</p> <p>P6 – Ahh, eu sou uma pessoa extrovertida, sou uma pessoa que dou muita atenção aos outros e aquilo que os outros precisam, ah...sou uma pessoa que trabalha muito demasiadas horas, como é que eu me descreveria? Acho que sou uma pessoa amiga, sou uma pessoa que se importa com os outros, ah...no contexto profissional não chego atrasada, pronto acho que é isso...</p>	<p>P6 descreve-se como alguém extrovertido, que dá muita atenção aos outros e ao que eles precisam, trabalhador, amigo, alguém que se importa com os outros e pontual.</p>	
U.S.2	<p>E – É importante ajudar os outros, para si?</p> <p>P6 – Sim, para mim é super importante ajudar os outros...é uma das coisas mais importantes que nós temos, é a ligação humana...</p> <p>E – Hm...</p> <p>P6 – Ah...quer dizer...eu sempre tive um bocado essa representação por parte do meu pai, sempre teve muito a intenção de ajudar os outros, embora a forma que dele seja um pouco mais...seja um pouco diferente da minha e a componente humana</p>	<p>P6 refere que é muito importante para si poder ajudar os outros e que esta ligação humana deve ser considerada como uma das coisas mais importantes a ter.</p> <p>P6 revela que essa representação e intenção de ajudar os outros foi algo que retirou do seu pai, notando agora algumas diferenças entre ambos.</p>	<p>Importância atribuída ao ajudar os outros e aos relacionamentos interpessoais</p> <p>Valores passados pelo Pai</p>

	<p>seja um pouco diferente também. Acho importante ajudarmos os outros porque o mundo funciona assim, não é?</p>		
U.S.3	<p>E – E que diferenças são essas?</p> <p>P6 – Ah...eu sou uma pessoa com muito menos raiva do mundo que o meu pai...ah, sou uma pessoa que tem vivências completamente diferentes e eu olho para o mundo de forma diferente, primeiro não tenho o olhar de cansaço que ele tem, mais anos do que eu e teve muitas mais experiências negativas do que eu, depois a minha visão é inicialmente quando comecei eu imitava um pouco aquilo que ele era e agora afastei-me porque percebi que não era esse o meu objetivo na vida. Eu para ajudar as pessoas e para fazer aquilo que eu pretendia, tinha que me libertar um pouco da emoção negativa que eu às vezes tinha pelo facto delas não corresponderem às minhas expetativas.</p>	<p>P6 refere que se diferencia do seu pai por considerar ter muito menos raiva do mundo e pelas vivências pessoais distintas. Afirma que se afastou da imitação que fazia dos ideais do seu pai por compreender que não era esse o seu objetivo de vida.</p> <p>Revela, ainda, que por vezes para ajudar os outros e atingir os seus objetivos era necessário afastar-se das emoções negativas subjacentes ao facto dos outros não corresponderem às suas expetativas.</p>	<p>Para ajudar os outros, tem de se afastar das emoções negativas subjacentes ao facto dos outros não corresponderem às suas expetativas</p>
U.S.4	<p>E – E o que significa isso?</p> <p>P6 – Ah...isto é, eu acho que para tudo...o senso comum é uma coisa um pouco relativa, não é? Nós falamos varias vezes de senso comum, mas eu acho que isso é uma coisa que não existe. Todos nos temos perceções diferentes da realidade e daquilo que devia ser feito, mas eu</p>	<p>P6 revela que considera o senso comum como algo um pouco relativo e que não existe, até porque considera que todos têm perceções diferentes da realidade e do que deve ser feito. Todavia, P6 refere estabelecer parâmetros mais altos para si.</p> <p>Constrói expetativas acerca da forma como os outros devem agir e quando não o fazem</p>	<p>Senso comum percecionado como inexistente</p> <p>Estabelecimento de parâmetros mais elevados para si própria</p>

	<p>acho que no meu caso, tenho os mesmos parâmetros...quer dizer, para mim tenho sempre parâmetros mais altos, mas eu tenho uma base ah...que para mim é obvia daquilo que as pessoas devem ser ou não ser...e quando falo aqui na questão das expetativas, aquilo que eu me estou a referir é que na minha opinião há determinadas coisas e situações que as pessoas devem agir de forma A, B ou C, e quando isso não acontece falha um pouco nas minhas expetativas e não quer dizer que as expetativas sejam sequer corretas relativamente aquilo que a pessoa deveria fazer, mas não deixam de ser as minhas expetativas para aquilo que eu acho que as pessoas deveriam fazer!</p> <p>E – E pode dar-me algum exemplo disso?</p> <p>P6 – Ah...um exemplo disso...sim, consigo! Isso acontece-me muitas vezes...e já não falo na parte profissional, porque isso tem uma envolvente um pouco diferente, mas no contexto pessoal há situações, por exemplo em que nós...nós por exemplo estamos constantemente a ligar aquela pessoa para saber se ela esta bem, e connosco se isso não tem o mesmo retorno isso a mim indica-me que ela não tem o mesmo nível de interesse ou de amizade por mim que eu tenho por esta pessoa...isto</p>	<p>dessa maneira, sente como uma falha dos outros.</p> <p>Relata um exemplo, no seu contexto pessoal, no qual espera que o outro não parece devolver o mesmo nível de interesse ou de amizade por P6.</p> <p>Para P6 é importante saber olhar para o outro e perceber quais são as suas necessidades, adaptando-se às situações.</p>	<p>Estabelecimento de expetativas elevadas face aos outros também</p> <p>Falha percecionada quando os outros não cumprem com as suas expetativas</p> <p>Importância de perceber quais as necessidades dos outros</p> <p>Capacidade de adaptabilidade às situações</p>
--	--	--	---

	<p>também tem componentes, muitas vezes, de vida nós temos as perspetivas relativamente à nossa vida e aquilo que acontece, podemos estar ocupados e podemos ter outras coisas para fazer, mas quando nos gostamos verdadeiramente de alguém, temos sempre de tirar aquele tempo para perceber esta pessoa tem necessidade de falar connosco, ou não tem, nós temos de saber olhar um pouco e perceber quais é que são as necessidades do outro e adaptar a nossa vida a isso...se não só temos amigos para quando precisamos, não é? Isso por exemplo, é um dos exemplos em que as pessoas falham nas minhas expetativas.</p>		
U.S.5	<p>E – Hm..Hm..e essas expetativas e parâmetros mais elevados, em que sentido?</p> <p>P6 – Para mim, porque eu não gosto de falhar com amigos meus ah...e eu tenho muita dificuldade na minha vida, também a nível profissional mas muito mais na minha vida pessoal, não tanto em dizer não as pessoas</p>	P6 estabelece parâmetros mais elevados para si própria, por não gostar de falhar aos outros.	<p>Estabelecimento de parâmetros elevados para si própria</p> <p>Não gosta de falhar perante os outros</p>
U.S.6	<p>mas em sentir que estou a falhar às pessoas, porque tenho medo que elas se desinteressem por mim e me deixem, é um...isto pode parecer um pouco cru, mas é verdade é assim...</p> <p>E – Que se sente assim?</p>	P6 revela sentir muita dificuldade na sua vida pessoal, em sentir que está a falhar aos outros por medo de que as mesmas percam interesse e a deixem. Acrescenta que tem muito a necessidade de viver com as pessoas de quem gosta e sente receio por as poder desiludir.	<p>Dificuldade quando sente que está a falhar aos outros</p> <p>Medo de que os outros percam interesse e a deixem</p>

	<p>P6 – Sim, sinto que as pessoas me podem deixar. E tenho medo que as pessoas me deixem, e como eu não quero que as pessoas me deixem porque tenho muito a necessidade de viver com as pessoas de quem eu gosto...ah tenho receio que ao desiludi-las, que não...não...pronto, que as coisas aconteçam de forma negativa e isso faz com que das muitas das vezes as situações que eu crio à minha volta sejam ridículas. Isto porquê? Porque eu tenho tanta necessidade de agradar aos outros e de dizer aos outros que gosto deles e tenho tanto medo que as pessoas me deixem que depois qualquer coisa se torna numa razão para que as pessoas me deixem, e isto acaba por ser...</p>	<p>P6 refere sentir necessidade de agradar aos outros significativos para si.</p>	<p>Necessidade de viver com pessoas de quem gosta</p> <p>Receio por poder desiludir os outros significativos</p> <p>Necessidade de agradar aos outros significativos</p>
U.S.7	<p>isto não faz muito sentido, mas é uma ansiedade constante de tentar emendar situações que as vezes não acontecem, que não existem.</p> <p>E – O tentar não falhar?</p> <p>P6 – Sim, é isso. Mas as vezes eu estou a tentar não falhar de uma coisa que nem sequer faz sentido, não é? Porque para as pessoas aquela situação não existe, mas para mim eu falhei e vou ter de me desenrolar em 50 pessoas diferentes para cumprir as expetativas das pessoas e pronto...e eu não posso falhar, não é?</p> <p>E – Sente isso?</p> <p>P6 – Sim, sinto que não posso falhar.</p>	<p>P6, perante isto, sente uma ansiedade constante e necessidade de tentar emendar e a tentar não falhar em situações, que muitas vezes nem existem.</p> <p>P6 demonstra uma necessidade de cumprir com as expetativas impostas pelos outros e a impossibilidade de falhar para os outros, por ter medo de os perder.</p>	<p>Ansiedade constante e necessidade de não falhar em diversas situações, que por vezes nem existem para os outros da mesma forma</p> <p>Necessidade de cumprir com as expetativas impostas pelos outros</p> <p>Sentimento de impossibilidade de falhar, pelo medo de perder os outros</p>



	<p>E – Para os outros?</p> <p>P6 – Sim, para os outros.</p> <p>E – E para si?</p> <p>P6 – Mas eu sinto muitas vezes é que não posso falhar é para os outros, por causa de mim porque eu tenho medo que as pessoas me deixem.</p>		
U.S.8	<p>E – Que hipóteses coloca para isso?</p> <p>P6 – Vou começar a chorar...porque é que eu acho? Ok...vamos ser...eu acho que sinto isso, porque eu durante a minha vida toda eu tive os meus pais, que tiveram um relacionamento péssimo, tinha os meus padrinhos que me davam apoio mas que não estavam dentro daquilo que era verdadeiramente a minha vida familiar ahh e a minha família sempre esteve muito distante, portanto os meus pais devido também a situação que a minha mãe vive, da personalidade dela, tinham grandes amigos e perderam, e isso fez com que eu vivesse uma infância isolada daquilo que eram as outras pessoas...ah, então qualquer coisa, qualquer contacto que eu tinha, era como se fosse essencial para eu me sentir alguém. E quando eu comecei a perceber, e comecei a fazer amizades, e me comecei a desiludir às vezes com algumas coisas, eu comecei também a perceber que não queria voltar a situação em que eu estava antigamente que era uma situação de</p>	<p>P6 contextualiza, temporalmente, que durante a sua vida sentiu que os seus pais mantiveram um relacionamento péssimo e que a sua família se mantinha muito distante, levando a uma infância isolada daquilo que eram as outras pessoas. Considerava, assim, que qualquer contacto que tinha com os outros era como se fosse essencial para se sentir alguém.</p> <p>P6 revela que após estabelecer amizades e sofrer desilusões com os outros, percebeu que não queria voltar à situação de isolamento em que se encontrava anteriormente.</p> <p>Revela que sentia um grande apoio no seu pai e mantinha um relacionamento menos positivo com a sua mãe, o que culminou na necessidade de criar uma falsa realidade de ter outras pessoas perto de si para poder quase existir.</p> <p>Sentia, ainda, que as discussões entre os seus pais eram culpa sua.</p> <p>P6 afirma estabelecer muitas expectativas para os outros.</p>	<p>Relacionamento conflituoso entre os pais e família distante, culminando numa infância sentida como isolada dos outros</p> <p>Contacto com os outros considerado como essencial para se sentir pessoa</p> <p>Sentia grande apoio no Pai e mantinha um relacionamento menos positivo com a Mãe</p> <p>Sentimento de culpa, pelas discussões entre os pais</p> <p>Estabelecimento de muitas expectativas para os outros</p>

	<p>isolamento...e de isolamento apesar de não o ser; tinha o meu pai que era o meu apoio, a minha mãe que não tive um relacionamento positivo, e isso fez com que eu criasse uma falsa realidade de necessidade de ter outras pessoas para poder quase que existir, não é? Os meus pais passavam a vida a discutir um com o outro, muitas vezes por causa de mim, mas não era bem por causa de mim era do meu pai, ah...e eu vivia neste <i>loop</i> contínuo de...de querer existir, mas depois existir de mais porque as discussões eram por causa de mim, e isto criou uma necessidade de pronto...como eu não tinha outro apoio...criou uma necessidade de eu me apresentar às outras pessoas e de realmente ter estas expectativas todas.</p>		
U.S.9	<p>E – Apresentar-se às outras pessoas como?</p> <p>P6 – Aquilo que eu quero dizer com apresentar-me às outras pessoas, é existir para as outras pessoas. Portanto, porque eu sentia que não existia para ninguém apesar da vida dos meus pais sempre ter sido feita a minha volta, mas eu sentia que não existia para ninguém; e quando comecei a perceber que tinha relevância na vida das pessoas não quis estar a voltar atrás, não quis voltar a situação em que estava antigamente que era não existir e</p>	<p>P6 refere que apresentar-se perante as outras pessoas corresponde a existir para essas outras pessoas e permanecer na vida dos outros. Afirma, ainda, que sentia que não existia para ninguém apesar da vida dos seus pais sempre ter sido feita à sua volta.</p> <p>Posteriormente, P6 compreendeu que tinha relevância na vida dos outros e não quis voltar à situação passada.</p>	<p>Importância atribuída ao existir e permanecer na vida dos outros</p> <p>Perca de sentido pelo isolamento vivenciado</p>

	portanto, quando eu digo apresentar-me as pessoas aquilo que eu quero dizer é...é estar na vida das pessoas e permanecer na vida das pessoas.		
U.S.10	<p>E – E o que significa o existir, para si?</p> <p>P6 – Ah...eu acho que acima de tudo o existir é o reconhecimento de que a pessoa está lá e de que esta disponível para nós mas que também está acessível para...para receber um pouco do nosso carinho. Acho que é um pouco...o existir é a vivência e a convivência entre as pessoas e é o nós compreendermos que aquela pessoa está lá, está lá para nos e também para nos estarmos lá para ela, e na base é um pouco a noção de relacionamento que nos temos com toda a gente.</p>	P6 refere que, para si, existir é sinónimo de reconhecer que alguém está lá presente e que está disponível para dar e receber. Perceciona a existência como a vivência e convivência entre as pessoas, passando pela compreensão do outro.	Importância atribuída ao reconhecimento e à relação com o outro
U.S.11	<p>E – E existe, atualmente, de forma diferente?</p> <p>P6 – Agora existo para algumas pessoas. Ah, para outras...isto tem sido uma luta minha ultimamente, que é eu compreender para quem é que existo e para quem é que a minha presença é válida, e para quem é que a minha presença só é válida quando é precisa. Ah...e eu comecei a compreender que para algumas pessoas eu existo e para quem tenho uma grande relevância e felizmente é aquilo que me faz mover, e para outras eu só existo quando precisam</p>	<p>P6 considera que, atualmente, existe para algumas pessoas e que está em processo de compreender para quem é que existe de forma válida e para quem isso não ocorre.</p> <p>O saber que existem pessoas para quem tem uma grande relevância, é o que a faz mover, embora sinta que para outras pessoas ainda só existe quando é precisa; refere que prefere não existir de todo para essas pessoas do que existir só pela metade, algo que gera em P6 um pouco de ansiedade.</p>	<p>Importância de existir para os outros e de ser vista de forma válida e relevante pelos outros</p> <p>Ansiedade se existir só pela metade</p>

	<p>de mim. Ah...e isso traz-me novamente para a sensação do...do não existir, não é? E o que eu acho é que e é preferível não existir de todo para aquelas pessoas do que existirmos só a metade, e isso gera-me um pouco de ansiedade.</p>		
U.S.12	<p>E – Hm..Hm...e existir só a metade é o quê?</p> <p>P6 – Não é bom existir só a metade, não. Aliás eu não gosto de fazer nada pela metade...</p> <p>E – Hm...O que é isso significa?</p> <p>P6 – Ah...significa mesmo isso, eu não gosto de fazer nada pela metade. Eu se faço alguma coisa é para fazer bem e certo, e para fazer em condições. Ah...e isto como é obvio aqui já estou a falar um bocadinho no contexto profissional, não é? Ah...e também estou a falar disto num contexto profissional porque eu estou a fazer coisas de que gosto, e felizmente tive a possibilidade de fazer aquilo que gosto porque eu tenho o meu próprio trabalho...ah, mas no contexto pessoal acho que é importante que quando nós somos amigos, somos amigos na íntegra também e quando somos família, somos família na íntegra e não somos pela metade. Eu vejo...lá está a questão das expetativas tem muito a ver com isto, é eu tenho como</p>	<p>P6 refere que não gosta de fazer nada pela metade e se é para fazer alguma coisa é para o fazer bem e de forma correta/em condições, especificamente em contextos profissionais.</p> <p>A nível pessoal, P6 revela que é importante para si ser amigo e família na íntegra e não só pela metade (expetativa).</p>	<p>Não gosta de fazer nada pela metade, mas sim na íntegra</p> <p>Valorização de fazer as coisas bem e em condições</p>

	<p>expetativa não existir pela metade e não ser família só pela metade.</p>		
U.S.13	<p>E – Hm...e pela metade, é o não fazer as coisas bem?</p> <p>P6 – Sim, pela metade...para mim significa...estar pela metade, é fazer as coisas pela metade. Se nos queremos as coisas bem-feitas, primeiro temos que as fazer nos normalmente e depois temos que as fazer totalmente; nós não damos a mão a um amigo pela metade, damos completamente.</p> <p>E – E o que aconteceria se fosse pela metade?</p> <p>P6 – Pela metade, lá está, é aquilo que eu disse...mais vale não fazer. É aquilo que acontece é que as pessoas pela metade, acabam por não estar a fazer e quando nós fazemos alguma coisa que não queremos fazer para que é que estamos a fazer? Para isso não vale a pena fazer!</p>	<p>P6 refere que fazer as coisas pela metade é não as fazer bem-feitas e totalmente.</p> <p>Revela, ainda, que se for para realizar as tarefas pela metade mais vale não as fazer.</p>	<p>Fazer as coisas pela metade é sinónimo de não as fazer bem-feitas e totalmente, e se as coisas não forem feito desta forma mais vale não serem feitas</p>
U.S.14	<p>E – E voltando à sua descrição do querer fazer as coisas bem-feitas e certas, na íntegra, pergunto-lhe agora o que é para si ser perfeccionista?</p> <p>P6 – Para mim, o ser perfeccionista tem para mim uma valência um pouco difícil de explicar, isto porquê? Porque nós podemos ser perfeccionistas em coisas muito específicas e não sermos perfeccionistas noutras. Para mim, por</p>	<p>P6 refere o perfeccionismo tem, para si, uma valência um pouco difícil de explicar uma vez que considera que todos podem ser perfeccionistas em coisas diferentes e específicas. P6 considera-se perfeccionista no contexto profissional e pessoal. Respetivamente, P6 refere que ao trabalhar com noivos sente que tem de ser perfeita a todo o momento, dizendo o que é suposto no tempo certo e não causando dor nem mágoa aos outros; a nível pessoal, considera-se</p>	<p>Para si, todos podem ser perfeccionistas em diferentes áreas</p> <p>Considera-se perfeccionista tanto no contexto pessoal (consigo própria e com os seus relacionamentos) como profissional</p>

	<p>exemplo, é importante ser perfeccionista a nível de trabalho ah...eu trabalho com noivos, portanto nós temos de ser perfeitos a todo o momento e a toda a hora porque...porque se não formos perfeitos, se nós não dissermos aquilo que devemos no momento certo, isso tem repercussões ah que são como é óbvio, que são exageradas porque o momento do casamento é um momento que trás muitos sentimentos exagerados, mas que é uma vivência real para as pessoas que estão a viver naquele momento. E eu como não gosto de causar dor a ninguém nem mágoa a ninguém, não quero falhar nesse contexto. A nível pessoal, ser perfeccionista no meu caso em específico é...é ser perfeccionista comigo, mas não tem nada a ver com o meu corpo nem tem nada a ver com esse tipo de questões. Ser perfeccionista é...é relacionado com relacionamentos; eu tenho valores que tento cumprir de forma fixa, e trouxe isso um pouco da relação que tive também com o meu pai, ah e isso faz com que eu ache que as coisas têm de ser daquela maneira, consigo perceber se a pessoa me der uma explicação de porque é que não agiu da maneira como eu achava e consigo compreende e inverter a minha posição, mas à partida tenho ideias muito definidas daquilo que deveria</p>	<p>perfeccionista consigo própria, em termos dos seus relacionamentos, valores e ideias muito vinculadas da forma como se deve agir nas situações.</p> <p>Demonstra, ainda, poder inverter a sua posição.</p> <p>Para P6, alguém perfeccionista é alguém com atenção ao pormenor, que olha ao seu redor e percebe as necessidades dos outros, que faz o seu máximo, que cumpre com as suas promessas, culminando por vezes em sentimentos de exaustão, culpa e falhanço.</p> <p>Relata um exemplo concreto, no relacionamento com a sua mãe.</p>	<p>Sente que tem de ser perfeita no contexto do seu trabalho</p> <p>Flexibilidade nas situações e nas posições que toma</p> <p>Perfeccionista percecionado como alguém que dá atenção ao pormenor, que olha ao seu redor e que percebe as necessidades dos outros, que dá o seu máximo e que cumpre com as promessas</p> <p>Sentimentos de exaustão, culpa e falhanço</p>
--	---	--	---

	<p>ser. Portanto, para mim ser perfeccionista é estar atento ao pormenor, é nós olharmos para quem está à nossa volta e percebermos o que é que esta pessoa necessita, ah vamos tentar fazer ao máximo ah para que eu consiga cumprir ou que eu consiga fazer aquilo que a pessoa precisa para se sentir bem. Ah e é quase o levar isto até à exaustão...eu tenho este problema a nível pessoal, que é eu por exemplo tenho uma péssima relação com a minha mãe, mas ela se me pedir para eu ir comprar tabaco e se eu não conseguir eu fico-me a sentir mal o dia todo e eu não compreendo porque é que eu sinto esta necessidade de me sentir mal com uma coisa tão básica como...como ir comprar tabaco. Isto para mim é como se eu estivesse a falhar, no nosso relacionamento inteiro e em tudo aquilo que nós já vivemos até hoje, e é só comprar tabaco, portanto...</p>		
U.S.15	<p>Aqui o perfeccionismo pode, para mim está muito interligado também ao...ao errar e à sensação de falhanço...é um pouco...</p> <p>E – Ao medo de falhar?</p> <p>P6 – Sim, ao medo de falhar sim...Perfeccionismo para mim é muito mais o medo de falhar do que propriamente o contexto de ser perfeccionista, enquanto sucesso da</p>	<p>P6 refere que o perfeccionismo pode estar muito interligado à sensação de falhanço e ao medo de falhar.</p> <p>Revela que, para si, o perfeccionismo é muito mais o medo de falhar do que atingir o sucesso, considerando o seu perfeccionismo como uma das suas maiores falhas e como algo pejorativo.</p>	<p>Sensação de falhanço e medo de falhar muito associados ao perfeccionismo</p> <p>Medo de falhar vs. Alcance do sucesso</p> <p>Perceciona o perfeccionismo como uma das suas maiores falhas</p>

	<p>peessoa. Normalmente, as pessoas dizem nos currículos, vê-se muito isto, ah diga-me uma...um defeito que tem “<i>Ah, eu sou perfeccionista</i>”, mas toda a gente diz isto num sentido benéfico, e no meu caso eu acho que ser perfeccionista é...é uma das minhas maiores falhas porque a nível pessoal não me traz nada de bom.</p>		
U.S.16	<p>E – Acha que essa sua experiência de ser perfeccionista influencia a sua vida quotidiana e as relações com o mundo e com os outros?</p> <p>P6 – Sim, sim. Lá está, eu estou constantemente nesta questão de eu tenho que fazer isto...porque para mim ser perfeccionista, é ter de fazer...é criar uma ansiedade à volta de uma situação que se eu não cumprir estou a falhar...e acabo por estar a fazer o contrário daquilo que é o sucesso...e esta sensação de ansiedade que está associada ao perfeccionismo e neste caso na minha vertente pessoal, faz com que eu viva a minha vida dependente de outras pessoas e dependente das expetativas que eu criei para outras pessoas que nunca são cumpridas...</p>	<p>P6 refere que a sua experiência do perfeccionismo influencia o seu quotidiano, devido à sua constante necessidade de ter de fazer, sentimento de ansiedade e de falhanço por não cumprir com as suas tarefas.</p> <p>P6 revela que o perfeccionismo traz consigo ansiedade e dependência perante os outros e perante as suas expetativas; expetativas que, P6 considera nunca serem cumpridas.</p>	<p>O perfeccionismo influencia o seu quotidiano, devido à sua necessidade constante de ter de fazer</p> <p>Ansiedade e sentimento de falhanço quando não cumpre as suas tarefas</p> <p>Sensação de dependência dos outros e das suas expetativas</p> <p>Expetativas nunca chegam a ser cumpridas pelos outros</p>
U.S.17	<p>portanto, nós nunca chegamos ao perfeccionismo, no meu caso eu nunca chego e esta minha noção de tentar ser o mais perfeita possível para os</p>	<p>P6 considera que nunca chegamos a alcançar o perfeccionismo e a sua noção de tentar ser o mais perfeita possível para os outros faz com que sintamos que estejamos constantemente a falhar.</p>	<p>Considera que não se alcança o perfeito</p> <p>Ao tentar ser o mais perfeita possível, sente</p>



	<p>outros faz com que eu esteja constantemente a falhar.</p> <p>E – Identifica isso?</p> <p>P6 – Sim, eu consigo identificar isso...aliás, eu muitas das vezes eu paro para pensar, muitas vezes quando estou em situações de dinâmica familiar e que me estou a sentir dessa maneira, e penso <i>“Mas porque é que eu me estou a sentir desta maneira, isto não faz sentido”</i>, mas não deixo de me sentir assim por causa disso, é uma sensação de falhanço constante. Portanto, porque são coisa muito básicas do quotidiano, nem se quer são coisas relevantes. Por exemplo, a nível profissional eu encaro o sucesso e a perfeição de uma forma muito diferente! É numa sensação de cumprir objetivos, sou uma pessoa muito mais direta e muito mais...muito menos volátil ah enquanto perfeccionista, é uma na base do <i>“Tenho que fazer isto nesta hora, tenho que deixar esta decoração pronta, esta decoração tem de ficar em condições e precisamente como eu imaginei”</i>, tudo o que não for a partir disso eu estou a falhar, estou a falhar mas a culpa é minha e a responsabilidade é minha, portanto a falha é minha, o insucesso é meu.</p>	<p>P6 revela sentir uma constante sensação de falhanço, conseguindo identificar quando não fazem sentido essas situações mas não parando de se sentir assim.</p> <p>A nível profissional, P6 refere que encara o sucesso e falhanço de forma muito diferente, pois é no sentido de cumprir objetivos de forma direta e menos volátil. Refere, ainda, que tem de ser tudo feito como imaginou inicialmente, sendo que o que não for a partir disso é considerado uma falha/insucesso no qual sente culpa e responsabilidade.</p>	<p>que está constantemente a falhar</p> <p>Sensação de falhanço</p> <p>Sucesso e falhanço encarados de forma diferente no nível pessoal e no nível profissional</p> <p>No trabalho, tem a necessidade de cumprir os objetivos de forma direta</p> <p>Tudo tem de ser feito como imaginou ou é considerado uma falha</p> <p>Culpa e responsabilidade pelas suas falhas</p>
U.S.18	<p>Mas não é um insucesso que eu sinto da mesma maneira que sinto no perfeccionismo enquanto pessoa e</p>	<p>P6 refere que o insucesso que sente a nível pessoal é diferente do que sente a nível profissional, em termos do sofrimento</p>	<p>Sufrimento vivenciado pelo insucesso é diferente a nível</p>

	<p>enquanto ligação familiar ou de amizade.</p> <p>E – Consegue-me descrever essa diferença?</p> <p>P6 – Sim, consigo. A diferença tem a ver com o tipo de sofrimento que advém dito eu acho...porque eu quando falho, quando sou perfeccionista e quando falho a nível pessoal aquilo que eu sinto é um sofrimento imenso porque falhei aquela pessoa e sinto que não há volta a dar; quando eu falho a nível profissional, eu falhei reconheço o meu erro mas vamos seguir para a frente. É esta a diferença. Eu fico mal, ok durante o dia se calhar falhei, mas eu olho para mim mesma e consigo perceber e consigo entender e dizer <i>“Ok, amanhã já não vou falhar da mesma maneira”</i> e consigo corrigir-me. Enquanto que a nível pessoal eu não consigo fazer isso, eu estou constantemente dependente daquilo que são os outros.</p>	<p>vivenciado. Especificamente, P6 revela que a nível pessoal quando considera que falhou com os outros sente que não há volta a dar, e a nível profissional quando considera que falhou reconhece os seus erros e segue em frente.</p>	<p>pessoal e a nível profissional</p> <p>A nível pessoal, sente que não há volta a dar quando falha com os outros e a nível profissional consegue reconhecer os erros e seguir em frente</p>
U.S.19	<p>E – Hm...Hm...E hipóteses coloca para isso acontecer dessa forma?</p> <p>P6 – Já, porque a nível pessoal lá está eu estou dependente dos outros e a nível profissional eu estou dependente de mim mesma. Eu sinto o insucesso, eu falhei, mas eu recomeço...portanto, eu vou remodelar e eu vou refazer o meu estado de espírito para conseguir</p>	<p>P6 afirma que a nível pessoal sente uma grande dependência dos outros e a nível profissional depende de si mesma, conseguindo remodelar e refazer o seu estado de espírito para alcançar outras coisas.</p> <p>P6 descreve, ainda, que quando falha a nível profissional não volta a falhar da mesma forma e a nível pessoal está constantemente</p>	<p>Dependência dos outros a nível pessoal e dependência de si própria a nível profissional</p> <p>A nível profissional não volta a falhar da mesma maneira e a nível pessoal tem medo de o fazer</p>

	<p>alcançar outras coisas e não falho da mesma maneira, enquanto que eu a nível pessoal estou constantemente a voltar à pessoa que eu era...à criança que eu era antigamente e eu não consigo sair deste ciclo vicioso da criança que eu era antigamente, e à pessoa que eu já não sou.</p> <p>E – A pessoa que já não é, significa o quê?</p> <p>P6 – Aquilo que eu quero dizer com a pessoa que eu já não sou é...eu por exemplo, eu era uma criança que eu acho...eu achava-me muito revoltada, eu vivia muito as experiências do meu pai, no trabalho, da minha mãe, da vida familiar baseada nas emoções que sentia naquele momento e do que eu via representado pelos meus pais, e via o mundo com base nisto. E eu neste momento, compreendo que existem outras coisas, portanto nós podemos ser felizes de outras maneiras que eu nem sequer imaginei que seriam possíveis. Portanto, eu não sou a mesma pessoa, não trato as pessoas da mesma maneira, mesmo as expetativas que eu tinha antigamente não as tenho neste momento ah e isso faz de mim uma pessoa diferente, embora exista determinados pontos na minha vida que são os mesmos...não é? Nós crescemos, evoluímos mas há uma base que acaba por ser mantida.</p>	<p>a voltar à pessoa que era antigamente (alguém muito revoltado).</p> <p>P6 descreve que já se tornou alguém diferente, com expetativas também diferentes mas com a mesma base de antigamente.</p>	
--	--	---	--

U.S.20	<p>E – Hm...Hm...Tem uma base, e expetativas. E nesses momentos em que é importante para si corresponder a essas expetativas o que é que sente, nesses momentos?</p> <p>P6 – Ah...sinto ansiedade, principalmente. A nível profissional, quando sou perfeccionista não é ansiedade que sinto é esgotamento...porque é constante a necessidade de não falhar e de estar naquele momento e de ser perfeita, e do meu trabalho ser perfeito e de ser também melhor do que os outros...é também um pouco competitivo...no contexto pessoal, é angustiante e é...chega a ser um pouco sofrido.</p>	<p>P6 sente ansiedade, principalmente, angústia, sofrimento e uma sensação de esgotamento por ter sentir que é importante corresponder às expetativas e pela necessidade constante de não falhar e de ser perfeita.</p> <p>Em contexto profissional, revela que também se torna importante ser melhor do que os outros e manter alguma competitividade.</p>	<p>Ansiedade, angústia, sofrimento e sensação de esgotamento por sentir que tem de corresponder às expetativas dos outros</p> <p>Necessidade constante de não falhar e ser perfeita</p> <p>Competitividade no contexto profissional e desejo de ser a melhor</p>
U.S.21	<p>E – E o que é essa angústia?</p> <p>P6 – Esta angústia, e voltando um bocadinho ao início, é a necessidade de ser aceite um pouco...acho que é as pessoas olharem para nós e dizerem que está ali uma pessoa que é válida e que realmente representa alguma coisa para nós, não é?</p> <p>É quase a necessidade de gostarem de nós, é um pouco isto...</p>	<p>P6 refere que a angústia que sente, a nível pessoal, está associada à sua necessidade de ser aceite pelos outros e ser vista como alguém válido. Por outras palavras, P6 refere que é importante, para si, sentir que os outros significativos e relevantes gostam de si.</p>	<p>Angústia pela necessidade de ser aceite e ser vista como válida pelos outros</p>
U.S.22	<p>E – É importante, para si, essa validação?</p> <p>P6 – De pessoas que eu acho relevantes sim. De pessoas que não me dizem nada...portanto, eu não sou uma pessoa que seja volátil aquilo</p>	<p>P6 considera não ser uma pessoa volátil aquilo que são as opiniões dos outros desconhecidos para si. Contudo, se for uma opinião de alguém relevante para si, P6 sente-o com grande impacto.</p>	<p>Impacto sentido pela opinião de outros significativos</p>

	<p>que são as opiniões dos outros e...quando eu digo outros são pessoas que eu não conheço de lado nenhum ou que não me fazer diferença nenhuma...mas, por exemplo, se alguma pessoa vier ter comigo e disser “<i>Não gostei da forma como tu agiste</i>”, isso para mim tem um impacto profundo...ah portanto existe...eu tenho muito estas duas vertentes, não é?</p>		
U.S.23	<p>E – Hm...E que impacto é esse que sente?</p> <p>P6 – Para mim, primeiro que tudo é um impacto angustiante porque eu causei sofrimento àquela pessoa, e depois é um...é um impacto de tentar compreender onde é que eu errei e como é que eu posso melhorar e é um impacto de ficar com isto para sempre...porque eu cada vez que olhar para aquela pessoa e tiver uma situação semelhante vou-me relembrar daquilo que aconteceu e não vou voltar a cometer o mesmo...bem, não vou voltar? Como é óbvio as pessoas...todos nós falhamos, não é? Mas tento não cometer esse erro e trago sempre essa carga e esta pedra comigo. Eu...aquele relacionamento fica não é manchado, porque as coisas continuam na mesma e as pessoas ficam bem, mas eu carrego aquele</p>	<p>P6 revela que sente um impacto que é angustiante para si e que derivou de um sofrimento que ela própria causou ao outro, que leva a que tente compreender onde errou com o outro para poder melhorar e é para sempre.</p> <p>P6 refere que tem a noção de que todos falhamos, mas tenta nas situações não cometer erros para com os outros, para não sentir essa falha como um peso em cima de si.</p>	<p>Impacto, esse, angustiante, derivado de sofrimento que a própria causou ao outro e motivo para compreender onde errou e melhorar nesse aspeto</p> <p>Consciencialização de que todos falhamos, mas tenta não cometer erros</p> <p>Erros sentidos como um peso em cima de si</p>

	<p>peso comigo para sempre, o peso de ter falhado com aquela pessoa.</p>		
U.S.24	<p>E – Hm...E o que é que pensa nesses momentos, por exemplo?</p> <p>P6 – Ah...que falhei com aquela pessoa. Sinto-me mal comigo mesma. Não me sinto confortável. E depois, lá está, é a necessidade da compensação, é estar constantemente a compensar aquelas pessoas por ter falhado.</p> <p>E – Hm...E nesses momentos, como descreveu, de compensar o outro o que sente?</p> <p>P6 – Sinto-me angustiada, porque eu normalmente tento compensar os outros e não consigo porque os outros não precisam de ser compensados...portanto isto é uma coisa...que não cabe na cabeça de ninguém, mas que é uma coisa que eu...funciono.</p>	<p>P6, nessas situações, considera que falhou com o outro e sente-se mal e desconfortável consigo própria por isso. Sente a necessidade de compensar constantemente os outros por falhas que considera ter cometido.</p> <p>Esta necessidade de compensação de P6 faz com que se sinta angustiada por não conseguir compensar ninguém por estes não precisarem disso.</p>	<p>Desconforto e mal-estar próprio quando falha com os outros</p> <p>Necessidade de compensação dos outros pelas suas falhas</p>
U.S.25	<p>E – Sente que os outros precisam?</p> <p>P6 – Eu sinto que os outros precisam, sim.</p> <p>E – E porque acha que isso acontece?</p> <p>P6 – Acho que isso acontece porque...porque eu é que preciso. Porque as pessoas fazem-me estas coisas, e eu esperava que elas me compensassem a mim e ninguém me compensa. E portanto, eu tento compensar os outros aquilo que não me compensam a mim.</p>	<p>P6 refere que, a nível pessoal, sente que os outros precisam desta compensação, essencialmente por ser ela quem precisa de ser compensada. P6 espera dos outros uma compensação, mas sem retorno.</p>	<p>Consciencialização de que precisa de ser compensada pelos outros, mas que os mesmos não o cumprem</p>

	<p>E – Hm...</p> <p>P6 – Sim...</p> <p>E – A todos os níveis da sua vida?</p> <p>P6 – Não, faço a nível pessoal.</p>		
U.S.26	<p>A nível profissional não faço isso...a nível profissional, se eu sentir que falho com alguém, peço desculpa mas sigo em frente portanto, eu não tenho por hábito ser má com colegas de trabalho ou se eventualmente falhar com alguma coisa foi sem intenção, mas é pedida a desculpa e as coisas evoluem e andam para a frente, porque lá está eu sou muito mais objetiva a nível de trabalho...é...eu tenho noção das minhas capacidades e até que ponto é que posso ir. Ah e fico por aí, basicamente.</p>	<p>P6 refere que, a nível profissional, não sente essa necessidade; quando considera que falhou pede desculpa e segue em frente de forma objetiva e direta.</p> <p>P6 refere ter noção das suas capacidades e dos seus limites.</p>	<p>A nível profissional, não sente necessidade de compensação dos outros</p> <p>Trabalha de forma objetiva e direta</p> <p>Consciencialização das suas capacidades e limites</p>
U.S.27	<p>E – E o que significa para si ser objetiva?</p> <p>P6 – Para mim, se objetivo é olharmos para uma situação e conseguirmos delinear que necessidades é que existem, para nós conseguirmos resolver...isso para mim é ser objetiva. É o olhar para um problema e resolvê-lo da forma mais simples possível e mais rápida possível.</p> <p>E – E é importante para si resolver todos os problemas dessa forma?</p> <p>P6 – Ah...pois...o problema da minha vida é tentar resolver os problemas de toda a gente. Mas sim,</p>	<p>Para P6, a objetividade é olhar para uma situação e conseguir delinear as necessidades presentes e resolvê-las da forma mais simples e rápida possível, cumprindo com o prometido.</p> <p>P6 refere que, para si, é importante e é um problema pessoal tentar resolver os problemas dos outros, evitando preocupações e emoções negativas por parte desses outros.</p>	<p>Valorização da capacidade para analisar as situações e resolver os problemas de forma simples e rápida</p> <p>Necessidade de cumprir com as suas promessas</p> <p>Necessidade de resolver os problemas dos outros para evitar emoções negativas e preocupações dos outros</p>

	<p>para mim é muito importante resolver...principalmente, a nível profissional não é? Até porque me estão constantemente à aparecer problemas que primeiro, normalmente, são ridículos ah porque estamos a falar de noivas, mas sim é muito importante resolver problemas porque...no meu trabalho, quanto mais rapidamente eu resolver problemas e situações, menos ah emoções negativas vou ter da parte dos meus clientes portanto, e o meu objetivo...do meu trabalho é que as pessoas não tenham problemas e não tenham preocupações. Portanto, eu se não for objetiva ah não vou conseguir fazer aquilo que digo às pessoas que faço.</p>		
U.S.28	<p>E – O ajudar os outros, uma vez mais. O tentar sempre ajudar os outros e corresponder?</p> <p>P6 – Eu...acho que no meu trabalho não é tanto o ajudar os outros, é eu conseguir cumprir com aquilo que eu digo que faço. Porque se...</p> <p>E – As expetativas dos outros?</p> <p>P6 – Sim...porque se o meu objetivo é eu fazer com que as pessoas não tenham problemas, façam...consigam ter o plano do casamento sem qualquer percalço, com todo o descanso associado e que tenham uma experiência para uma vida, eu depois se não cumprir vou</p>	<p>A nível profissional, P6 tenta mais cumprir com aquilo que diz poder fazer e cumprir com as expetativas dos outros, e não tanto no sentido de ajudar os outros.</p>	<p>Necessidade de ir ao encontro das expetativas dos outros</p>



	<p>estar a desfraldar as expetativas das pessoas, mas não acho que seja para ajudar os outros...portanto, como é óbvio eu se puder fazer isto para ajudar, ótimo; mas acho que é muito mais num contexto de eu não falhar comigo mesma aquilo que foi a minha palavra, do que propriamente no contexto de...</p> <p>E – Cumprir a sua palavra...</p> <p>P6 – Sim sim.</p>		
U.S.29	<p>E – E pode-me descrever a sua vivência do perfeccionismo agora a esse nível profissional?</p> <p>P6 – Bem...ah, por exemplo, num casamento nós temos basicamente na organização momentos muito bons e momentos muito maus. Há momentos em que nos apetece estrangular as pessoas ah e essa é a parte mais difícil do meu trabalho, é quando nós temos que olhar na cara das pessoas e sorrir e acenar e dizer ao mesmo tempo às pessoas que elas estão erradas mas de forma a que elas não fiquem ofendidas com o que nós estamos a dizer...e existem momentos maravilhoso que são aqueles em que nós depois...por exemplo, no casamento é ótimo, mas que passado algum tempo começamos a receber fotografias dos filhos que eles já tiverem entretanto ah...portanto, nós quando...quando organizamos casamentos, nós</p>	<p>P6 relata um exemplo, a nível profissional, a propósito da organização de um casamento na qual existem momentos muito bons, associados a uma parte emocional, e momentos muito maus, sendo esta a parte mais difícil do seu trabalho. Torna-se importante organizar um casamento para a vida e que fique na memória.</p>	

	<p>estamos a fazer o casamento para a vida toda ah que as pessoas ficam com esta memória para a vida toda e grande parte da organização do casamento daquilo que é positivo na organização do casamento, primeiro no dia é o cumprir com tudo aquilo que foram as expectativas que existiam e depois é a sensação de que nós ali ganhámos uma família pronto...em segundo ponto ou em segundo nível vamos dizer assim. Ah, relativamente aos momentos maus...na parte da organização dos casamentos, ah quer dizer existem com muita facilidade não é? Nós discordamos de muita coisa, e depois temos de ter cuidado para...porque os clientes têm sempre razão, mas não têm sempre razão ah nós não podemos estar...há determinadas palavras que nós não podemos utilizar, há um discurso que tem de ser coerente, mas que depois nós não podemos estar a mostrar as nossas emoções porque podemos estar a ir contra aquilo que as pessoas...aí entra a parte profissional, não é? No negativo...a parte que normalmente é positiva, até tem a ver com parte emocional!</p>		
U.S.30	<p>E – E que a nível pessoal essa parte é diferente e mais complicada?</p> <p>P6 – Na minha vida pessoal é...na minha vida pessoal, a parte</p>	<p>P6 considera que, contrariamente, a nível pessoal os momentos mais difíceis se associam à parte emocional. Revela que prefere sentir-se mais feliz a nível pessoal do</p>	<p>Angústia por, constantemente, vivenciar uma sensação de falhanço</p>

	<p>emocional é a pior, portanto...eu prefiro muito mais ah estar feliz na minha vida pessoal do que na parte profissional, sem dúvida nenhuma; mas é muito mais fácil para mim estar mais feliz na vida profissional do que na vida pessoal. Ah porque...lá está, pela sensação de estar constantemente a falhar, é angustiante a pessoa estar constantemente a falhar, com a sensação.</p>	<p>que a nível profissional, mas é mais fácil para si acontecer o inverso.</p> <p>Refere, ainda, ser angustiante para si estar constantemente com a sensação de falhanço.</p>	
U.S.31	<p>E – Há pouco referiu esse sofrimento, pode-me descrever?</p> <p>P6 – Até consigo descrever onde é que é! É ligeiramente abaixo do peito, um bocadinho acima do estômago. Nós, é uma sensação de derrotismo não é? É uma coisa que nos enche naquele momento, nós quase que nós sentimos a sufocar inicialmente e depois quando finalmente começamos a conseguir respirar é uma dor prolongada...ah, não consigo dar melhor descrição do que esta.</p> <p>E – Hm...</p> <p>P6 – Não sei se eventualmente isto faz sentido...</p> <p>E – Para si, faz sentido...</p> <p>P6 – Sim, para mim faz sentido, todo o sentido...</p>	<p>P6 contextualiza, espacialmente, e descreve o sofrimento que vivencia como uma sensação de derrotismo, que faz com que custe a respirar, que sufoca e que culmina com uma dor prolongada.</p>	<p>Sensação de derrota e sofrimento, acompanhada por sintomas somáticos</p>
U.S.32	<p>E – E em que situações sente isso, dessa forma como descreveu?</p>	<p>P6 refere que a descrição anterior é mais notória na relação com os seus pais,</p>	<p>Sentimento de impotência por não ser</p>

	<p>P6 – Ah, a pessoa com quem eu sinto mais isto é a minha mãe...sinto isto com o meu pai também, sinto muita impotência por não conseguir ser perfeita para ele ah porque ele precisava de alguém perfeito que lhe desse expectativas e que eu conseguisse mostrar que por exemplo o mundo não é assim tão mau como ele pensa...isto.</p>	acompanhada por um sentimento de impotência por não ser perfeita para os outros.	tão perfeita quanto queria para os outros
U.S.33	<p>E – E o que é alguém perfeito?</p> <p>P6 – Quer dizer uma pessoa perfeita para mim é alguém completamente diferente de uma pessoa perfeita que seria para o meu pai...quando...é em que contexto? No que estávamos a falar ou?</p> <p>E – Neste contexto, por exemplo...</p> <p>P6 – Para mim, ok, uma pessoa perfeita para o meu pai é uma pessoa que conseguisse mostrar-lhe que existe mais na vida do que aquilo que eu viveu, que as pessoas podem ser felizes e que nós podemos deixar a raiva de lado e que a vida continua e que nós conseguimos viver até à idade que for necessário, que nós não temos rancor...ah para mim, uma pessoa perfeita a título pessoal, já estou novamente a referir...a nível profissional é uma pessoa que segue...que cumpre objetivos e que promete e que cumpre, e que consegue analisar as situações e resolvê-las o mais rápido possível,</p>	<p>P6 considera que uma pessoa perfeita para o seu pai, segundo o que referiu anteriormente, é alguém que conseguisse mostrar que existe mais na vida para além do que aquilo que já foi vivido e que podemos viver sem raiva ou rancor. Para si, e a nível profissional, considera que uma pessoa perfeita é alguém que cumpre com os seus objetivos e promessas e que consegue analisar as situações e resolvê-las o mais rápido possível.</p>	Alguém perfeito, a nível profissional, é alguém que cumpre com os seus objetivos e que resolve os problemas que surgem de forma rápida

	<p>consegue ah fazer com que a visão neste caso dos casamento mas a sua visão geral enquanto profissional, que aconteça efetivamente depois naquilo que é a execução do seu trabalho.</p>		
U.S.34	<p>A execução...</p> <p>E – Como é essa execução?</p> <p>P6 – Ahhh a parte logística? Ah eu pelo menos, enquanto <i>Wedding Planner</i>, eu faço toda a organização de casamentos, portanto isto passa por <i>e-mails</i>, por planejar marcações, falar com fornecedores, e tudo isto tem de cumprir timings e tudo tem de bater certo, até à parte da coordenação do casamento e efetivamente do dia e até ao momento seguinte que é aquilo que está a acontecer.</p>	<p>P6 relata que enquanto <i>Wedding Planner</i> faz toda a parte da organização dos casamentos, sendo que tem de cumprir tempos específicos e tudo deverá bater certo.</p>	<p>Importância a que que tudo bata certo na execução das tarefas</p>
U.S.35	<p>E – E nessa execução e durante a sua vida sempre se considerou perfeccionista?</p> <p>P6 – Ah eu só tive perceção daquilo que eu era enquanto pessoa à relativamente pouco tempo...portanto eu antes tinha esta necessidade constante, mas não sabia o porquê, nem sequer... não conseguia olhar para trás e compreender ou olhar para o presente, porque é que eu me sentia daquela maneira e porque é que eu fazia aquilo, tinha sempre desculpa</p>	<p>P6 refere só ter tido perceção do que era, enquanto pessoa, à relativamente pouco tempo por ter estabelecido novas relações. Antigamente, não conseguia compreender muitas vezes o que sentia em relação às situações arranjando sempre desculpas para si e para os outros.</p> <p>P6 refere que não se considerou sempre como alguém perfeccionista, mas sente que sempre foi assim.</p>	<p>Perceção do que é enquanto pessoa, devido a novos apoios</p> <p>Não se considerou desde sempre como alguém perfeccionista, mas sente que sempre foi assim</p>

	<p>para tudo e pra toda a gente, e para mim para tudo aquilo que eu fazia. Há relativamente pouco tempo, e devido também a me dar com outras pessoas, é que eu comecei a entender o porquê de eu ter determinadas atitudes relativamente à parte familiar e relativamente à parte profissional também. Ah eu não me considerei sempre assim, mas sempre fui assim. Portanto, eu agora olho para trás e consigo perceber que sempre fui assim...</p>		
U.S.36	<p>eu não tinha era esta perceção de mim mesma...</p> <p>E – E o que significa quando disse o dar as desculpas?</p> <p>P6 – Ah...aquilo que significa o dar desculpas é...eu dantes tinha muito pouco...pouca perceção daquilo que eu era enquanto pessoa, porque eu achava que se revelasse e se admitisse aquilo que eu era enquanto pessoa eu iria sentir-me fracassada, eu iria admitir o meu fracasso. Portanto, eu não consiga associar as atitudes que eu tinha a uma coisa positiva e de evolução, de eu ter mais insight, para mim aquilo que significava eu dizer <i>“Eu sou esta pessoa”</i>, era eu sou esta pessoa e dependo das outras pessoas para viver e isso vai completamente contra aquilo que eu acredito que é necessário para uma pessoa existir...ah...</p>	<p>P6 considera que não tinha a perceção do que era, pois se admitisse a forma como era e as suas atitudes sentir-se-ia fracassada e dependente dos outros.</p>	<p>Sentimento de fracasso e dependência dos outros</p>

U.S.37	<p>E – O que é necessário?</p> <p>P6 – O que eu acho para existir? Eu acho que...ah as pessoas precisam de muito pouca coisa para viver, ah a nível pessoal aquilo que nós precisamos é de nos rodearmos de pessoas que gostem de nós, ah...podem não gostar de nós da mesma maneira que nós gostamos delas mas que se preocupem connosco e que nos valorizem e que tragam...acrescentam alguma coisa à nossa vida, seja de que maneira for e seja de que âmbito for. Eu acho que isso é aquilo que nos permite existir enquanto pessoas. Ah e nós podemos olhar para nós mesmos e sentirmo-nos concretizados por aquilo que nós somos e também por aquilo que nós trazemos a outras pessoas, portanto é um complemento daquilo que as pessoas nos fazem sentir e do que nós fazemos sentir aos outros.</p>	<p>P6 refere que dantes acreditava que, para existir, era necessário depender das outras pessoas mas, atualmente, é necessário rodearmo-nos de pessoas que gostem de nós, que se preocupem e valorizem os outros.</p> <p>P6 refere ser importante sentir-se concretizada por aquilo que é e pelo que traz aos outros.</p>	<p>Crença de que existir era só pelos outros</p> <p>Valorização da companhia de pessoas que a valorizem e que se preocupem com ela</p> <p>Importância atribuída ao sentimento de concretização</p>
U.S.38	<p>E – Sente-se concretizada?</p> <p>P6 – Não. Não, eu não me sinto concretizada...eu sinto que estou a caminho de me sentir concretizada, acho também que isso é um trabalho que nunca termina não é? Não é como se nós de repente num disséssemos assim <i>“Pronto, já tenho a minha vida toda feita, não preciso de mais nada!”</i>, acho que nunca ninguém chega a este ponto...ah, neste momento se me podia sentir mais</p>	<p>P6 considera, contudo, que não se sente concretizada estando no caminho para tal. Revela que ninguém chega ao ponto de dizer que já não se pode sentir mais concretizado.</p> <p>P6 relata sentir-se dependente dos seus pais, e isso causa-lhe muito transtorno e gostava de poder reverter essa situação.</p>	<p>Ainda não se sente concretizada na sua vida, mas considera que nunca ninguém chega a esse ponto</p>

	<p>concretizada? Acho que sim, acho que podia, não me sinto mais concretizada porque vivo numa situação de dependência neste momento dos meus pais, infelizmente, ah e não consigo reverter esta situação...e isso, para mim, é algo que me causa muito transtorno e que me faz estar com a minha vida dependente e quando podia ser uma coisa completamente diferente.</p>		
U.S.39	<p>Mas eu tenho noção de que quando deixar esta dependência ah vou dar um pulo muito grande a nível de crescimento.</p> <p>E – E significa algo mais, essa dependência dos outros?</p> <p>P6 – Aquilo que eu quero dizer com dependente, é apenas a nível de casa portanto eu ainda vivo com os meus pais ah há um ano atrás vivia sozinha, mas depois tive que voltar para casa dos meus pais ah...pronto.</p> <p>E – O que é que sucedeu para isso acontecer dessa forma?</p> <p>P6 – Ah eu fiquei desempregada e portanto tive que voltar...tinha uma vida super estável, naquela altura, e passei a ter uma vida instável novamente. Por um lado foi bom, porque me permitiu abrir a empresa que eu tenho neste momento, mas por outro lado foi mau porque voltei a sentir tudo aquilo que sentia e de que</p>	<p>P6 refere que está dependente dos seus pais, atualmente, por viver com eles desde que ficou desempregada. Contudo, revela que esta situação possibilitou a abertura de uma empresa própria.</p> <p>P6 refere que teve de encarar a sua nova situação de maneira diferente do que fazia anteriormente, para não descarrilar. Relata que sentia ter cumprido com todos os seus objetivos aos 25 anos de idade (emprego estável/casa própria/veículo próprio), até tudo descarrilar e sentir ter falhado novamente.</p>	



	<p>já me tinha libertado. Eu tive que voltar para casa e olhar e encarar a situação de outra maneira, porque se eu tivesse voltado aos hábitos que eu tinha anteriormente tinha descarrilado muito facilmente. Portanto, eu tive que analisar a situação de outra forma, ter outros tipos de relacionamentos com os meus pais ah mas nós não deixamos de ser as pessoas que somos no íntimo. Portanto, e tudo isto custa muito e é muito difícil de gerir ah, nós vivemos num sítio onde odiamos viver ah e isto principalmente para mim, que tinha todos os objetivos de sair de casa aos 25 anos e ter o meu carro próprio, ter isto, ter aquilo, e eu consegui isso aos 25 anos e no dia em que fiz...no que dia a seguir a fazer 25 anos, ah fiquei desempregada portanto e foi todo um desenrolar de situações em que tive de voltar para casa, porque eu atingi todos estes objetivos e depois falhei novamente ah...e isso é muito complicado.</p>		
U.S.40	<p>E – O que sentiu nesse momento?</p> <p>P6 – Ah, nesse momento ah...é assim a primeira coisa que eu senti foi vontade de rir, honestamente, porque eu já estava a contar que isso acontecesse; na minha vida nada...eu sinto que nada me é dado e que por muito que eu lute pelas coisas elas acabam sempre por ficar...quando</p>	<p>P6 refere que, quando soube que estava desempregada, teve vontade de rir por já estar a contar com isso; revela que ao longo da sua vida, sente que nada lhe é dado e que por mais que lute pelas coisas, estas acabam por acontecer pela metade ou com menos força.</p> <p>P6 refere que o que é fácil para outros, para si é sempre considerado um drama.</p>	<p>Crença de que nunca nada lhe é dado e tão facilmente, tem de lutar pelos seus objetivos embora sinta que as coisas só aconteçam pela metade ou com menos intensidade quanto gostaria</p>

	<p>acontece...acabam...acontecem mas ou é com menos força ou então acontecem sempre pela metade. Portanto, eu nunca consigo nada na íntegra. Aquilo que é fácil para muita gente, para mim é sempre um drama. Ah, portanto aquilo quando aconteceu e por isso e principalmente quando fiquei desempregada, deu-me vontade de rir porque eu nunca no meu íntimo...eu achei que mais cedo ou mais tarde aquilo ia acontecer, e não porque eu não era competente ou seja lá o que for, porque efetivamente eu saí de lá com recomendações e tudo isso, ah eu fiquei desempregada porque a administração da empresa mudou, aí eles fecharam o departamento de eventos...portanto, isto nem sequer teve nada a ver comigo, foi uma decisão completamente empresarial, mas eu achei ah que algum dia isto ia eventualmente acontecer...porque as coisas que são boas demais, terminam muito cedo. Ah, e já não me lembro qual é que era a pergunta...</p>		
U.S.41	<p>E – Hm...Hm...O que é que tinha sentido?</p> <p>P6 – Ah! E...depois a seguir a sentir vontade de rir, deu-me vontade de chorar porque já sabia que tinha de voltar para casa dos meus pais e que a minha vida ia passar a ser um inferno...e foi isso que eu senti.</p>	<p>P6, posteriormente, sentiu vontade de chorar por saber que iria regressar a casa dos seus pais e a viver com duas pessoas que se odeiam.</p> <p>P6 revela achar não ser o suficiente para que os seus pais de relacionem melhor, culminando num sentimento de frustração e de não avanço.</p>	<p>Sensação de não ser suficiente para os outros</p> <p>Frustração e sensação e não avanço na vida</p>

	<p>E – Um inferno?</p> <p>P6 – É um inferno no sentido em que nós vivemos com duas pessoas que se odeiam, ah e que é a coisa mais triste do mundo, nós vemos duas pessoas que nós amamos e supostamente as pessoas que nós mais amamos, a odiarem-se, ah numa relação constante e nós acharmos que não somos o suficiente para que aquelas pessoas consigam dar e depois é uma sensação de frustração de não conseguirmos avançar com a nossa vida e sair desta situação, não é? Porque, por exemplo, eu acho que quando as pessoas tomam drogas ou quando sei lá, ah as pessoas como é óbvio isto é uma doença e é num contexto diferente, mas a pessoa se...se tiver vontade e se tiver apoio consegue sair daquela situação; agora, no nosso caso ah por muito que a pessoa queira com os ordenados que ganha não é possível...ah existem muitas pessoas que fazem isso e é com muito esforço, mas isto depois também tem a ver com a perspetiva de vivência, porque se...nós queremos sobreviver ou queremos viver? Tem também a ver com isso, ah...e depois é também honestamente, eu estar em fase de início de empresa, de...a empresa fez um ano agora, ah e felizmente está a correr tudo bem,</p>	<p>P6 contextualiza, temporalmente, há um ano que a sua empresa abriu e está a correr tudo bem.</p>	
--	---	---	--

U.S.42	<p>mas nós temos que ser cautelosos. Quer dizer, eu não me posso novamente dar ao luxo de me meter numa situação em que vou sair de casa e depois ter que voltar, porque isso então...nem valia a pena fazer nada, não é?</p> <p>E – Ficar pela metade...</p> <p>P6 – Isso, ficar pela metade.</p>	<p>P6 mantém-se cautelosa em relação à sua empresa por sentir que não se pode dar ao luxo de se posicionar numa situação em que sai de casa e depois tem de regressar novamente, ficando pela metade.</p>	<p>Cautela e preocupação com o futuro</p>
U.S.43	<p>E – E considera que aos níveis que já referiu e a outros, sente que perderia valor próprio se não fizesse as tarefas de forma perfeita?</p> <p>P6 – Sim sim. A nível profissional eu lido muito com os valores que tenho, a nível pessoal sim embora depois a interpretação e a ação sejam completamente diferentes, portanto o...o...é que eu passo o dia todo a falar inglês e estava a ser complicado de traduzir...mas, as atitudes que nós temos e tomamos são completamente diferentes e são duas vertentes completamente diferentes ah, mas eu a nível profissional tenho muito a noção dos mesmos valores que tenho a nível pessoal, portanto ah...há determinadas coisas que nós não devemos fazer, há coisas que nós somos obrigados a fazer, sempre que podermos ajudar os outros ótimo, ah sempre que nós podemos dar alguma coisa pelos outros melhor ainda,</p>	<p>P6 refere que sente que perderia valor próprio se não fizesse as tarefas de forma perfeita, tanto a nível pessoal como profissional.</p>	<p>Perca de valor próprio se não efetuar as tarefas de forma perfeita, tanto a nível pessoal como profissional</p>

U.S.44	<p>ah com a relação por exemplo com fornecedores é muito numa perspectiva de <i>given-take</i> e quando nós damos recebemos, mesmo que não se receba tem que se ter uma sensação de dever cumprido que é o essencial. E sem dúvida nenhuma que se falhasse neste contexto, iria perder valores que estão associados àquilo que eu sou enquanto pessoa, depois a minha interpretação disso é que se calhar seria um pouco diferente daquilo que é nível pessoal, portanto eu iria perder esse valor mas ele não estaria perdido para a vida, não é? Portanto, não existe aquela sensação quase cáustica de <i>“Oh meu Deus, o que é que eu vou fazer agora?”</i>, é no sentido <i>“Calma, eu perdi este valor hoje mas amanhã ele já voltou e já vamos fazer as coisas de outras maneira”</i>.</p> <p>E – E o que é que dá, nesses casos?</p> <p>P6 – Aquilo que eu dou é, por exemplo, se for com fornecedores dou competência, profissionalismo, eles sabem que podem contar comigo, sabem que se tiverem algum problema durante toda a organização que eu os vou proteger relativamente a um relacionamento que têm com os clientes, ah e sabem que eu estou disponível para ah ouvir aquilo que eles têm para me dizer, as preocupações que eles tiverem e as necessidades que eles tiveram, e</p>	<p>P6 descreve que as relações que mantém com fornecedores, por exemplo, são baseadas numa perspectiva de dar (competência/profissionalismo/proteção/disponibilidade) e receber (profissionalismo/pontualidade/cumprimento das suas funções) e de obter uma sensação de dever cumprido. P6 considera que se falhasse a esse nível, perderia valores associados aquilo que é enquanto pessoa.</p> <p>A nível profissional, ao perder valor próprio considera que esse valor não estaria perdido para a vida.</p>	<p>Relações, a nível profissional, baseadas numa perspectiva de dar e receber</p> <p>Necessidade de obter uma sensação de dever cumprido com os outros</p>
--------	---	---	--

	<p>tentar resolver da melhor forma possível de forma a que eles nunca saiam prejudicados, é isso que eu dou num relacionamento. Aquilo que eu quero receber é profissionalismo, é que eles cheguem a horas, que cumpram aquilo que prometeram e se não conseguirem cumprir que me deem uma justificação.</p>		
U.S.45	<p>E – E considera-se perfeccionista a nível do trabalho que os outros devem demonstrar?</p> <p>P6 – Sim, eu sou muito perfeccionista. Eu acho que se eu não falho, os outros também não têm de falhar; porque se eu consigo fazer, porque é que os outros não hão-de conseguir, é esta a minha perspetiva relativamente ao mercado. Por isso é que eu fico...eu quando risco um fornecedor da minha lista, já não há volta a dar, está riscado e não há volta a dar. E...isso tem a ver com o perfeccionismo.</p>	<p>P6 revela, a nível profissional, ser perfeccionista com o trabalho demonstrando pelos outros, referindo que se ela própria não falha os outros também não têm de falhar.</p>	<p>Crença de que não pode falhar, mas os outros também não (Perfeccionismo orientado para os Outros)</p>
U.S.46	<p>E – E isso já aconteceu então, nesse contexto os outros falharem para consigo?</p> <p>P6 – Já, já aconteceu os fornecedores já falharem comigo. Não falharam foi a segunda vez, porque eu não permiti que eles falhassem a segunda vez, mas sim já falharam comigo. Às vezes, há determinadas coisas e determinadas atitudes que dizem tudo sobre uma pessoa, ah eu por exemplo</p>	<p>P6 revela que tal já ocorreu e que já não falharam uma segunda vez consigo.</p> <p>Relata um exemplo, no qual um fornecedor se chegasse atrasado a uma reunião e não demonstrasse nenhuma justificação válida, P6 já não trabalharia em conjunto.</p> <p>P6 refere sentir que a sua atitude é exagerada, mas que no seu mercado de trabalho existem pessoas que fazem o seu trabalho em condições.</p>	<p>Impossibilidade de falharem consigo uma segunda vez</p> <p>Consciencialização de ter atitudes exageradas com os outros</p>

	<p>se estiver a falar com um fornecedor que ele me chegue atrasado a uma reunião mas que me peça desculpa e me dê uma justificação, por mim tudo bem porque as pessoas atrasam-se às vezes são situações que acontecem, agora se alguém chegar a uma reunião comigo atrasado e não me peça desculpa, por mim está está riscado da lista. É um pouco exagerado, eu tenho perceção disso ah mas felizmente no mercado de trabalho existem pessoas que fazem as coisas em condições e que eu não preciso de riscar.</p>		
U.S.47	<p>E – Hm...E porque considera ser exagerado?</p> <p>P6 – Eu acho que é exagerado porque, o chegar atrasado não define alguém. Na minha opinião faz com que uma pessoa seja...seja mal-educada, e se uma pessoa é mal-educada para isto e se nas coisas básicas falha, vai falhar nas coisas grandes de certeza absoluta. É a minha perspetiva...embora eu tenha noção que isto é uma perspetiva exagerada daquilo que é a realidade, porque nem todas as pessoas que chegam atrasadas têm falhas gigantes de carácter, são coisas que...para mim, são sinónimos, mas eu consigo compreender que isto é uma perspetiva exagerada ainda que seja a minha.</p>	<p>P6 considera ser uma atitude exagerada, da sua parte porque, por exemplo, chegar atrasado a uma reunião não define uma pessoa. Contudo, a sua perspetiva mantém-se e não ser pontual ou ser mal-educado é sinónimo de falha.</p>	

U.S.48	<p>E – Hm...E isso é aplicada também em si?</p> <p>P6 – Eu aplico isto em mim também, sim.</p>	<p>P6 refere aplicar esta perspectiva em si própria também.</p>	<p>Rigor com as atitudes que toma</p>
U.S.49	<p>E – E imagina-se de outra forma?</p> <p>P6 – Se me imagino de outra forma? Imagino. Imagino-me uma pessoa mais feliz do que aquilo que sou, neste momento. Ah imagino-me com um relacionamento melhor com os meus pais, que seja um relacionamento menos dependente daquilo que é a felicidade deles e menos dependente daquilo que é eu falhar ou acertar com eles. A nível profissional, vejo-me com uma perspectiva já com fornecedores fixos, e que me permitam também já ter relacionamentos e conhecer as pessoas e perceber que quando elas falham existem motivos, e isso vai-me permitir crescer enquanto profissional também. Imagino-me sempre melhor, portanto sempre melhor, nunca para pior.</p>	<p>P6 imagina-se de outra forma, como alguém mais feliz por aquilo que é, com uma melhor relacionamento familiar, menos dependência dos seus pais e a nível profissional com um leque mais abrangente de fornecedores e conhecimentos, e perceber que quando os outros falham existem motivos para tal.</p>	<p>P6 imagina-se melhor, a nível pessoal e profissional</p> <p>Importância atribuída à compreensão dos erros/falhas dos outros</p>
U.S.50	<p>E – E na sua experiência de viver o perfeccionismo como descreveu, imagina-se de outra forma?</p> <p>P6 – Imagino-me menos angustiada, imagino que este perfeccionismo possa ser feliz para alguém. Ah no caso de trabalho, é bom ah...é bom até certo ponto não é? Porque depois</p>	<p>No que concerne à sua experiência do perfeccionismo, P6 imagina-se menos angustiada, desgastada e que para alguém o perfeccionismo é visto como algo positivo.</p> <p>Refere que a nível profissional, sente que não sabe quando parar e que isso toca em pontos obsessivos seus, especificamente</p>	<p>Na sua experiência do perfeccionismo, imagina-se menos angustiada, desgastada e perfeccionar o mesmo como algo positivo</p>



	<p>acaba por ser desgastante e nós temos de...de...</p> <p>E – Desgastante em que sentido?</p> <p>P6 – Nós temos de saber quando parar e o meu problema é que eu, muitas das vezes, não sei quando parar ah...o meu contexto de perfeccionista não é ob...quer dizer é um pouco obsessivo, em alguns pontos e não é tão obsessivo noutros. Ah, mas é principalmente num sentido de eu quando imagino alguma coisa, aquilo tem que ser daquela maneira e só não será daquela maneira se eu compreender que a necessidade daquilo ser assim já não é a mesma que eu tinha no início. Portanto, isto é uma sobreposição de necessidades, na base é um pouco isto...e é uma sobreposição de perfeccionismo porque eu passei de ter...de querer ser perfeita numa coisa, para passar a querer ser perfeita na outra.</p> <p>E – Consegue-me dar um exemplo concreto?</p> <p>P6 – Consigo, sim. Por exemplo, nos casamentos ah nós dizemos a decoração tem de estar pronta às 14h00 e tem de ser isto; e se eu não vir que a decoração está isto eu vou ah...passar-me dos carros, literalmente, peço desculpa a linguagem...mas passar-me até que a decoração fique aquilo. Mas se eu às 14h00 tiver noivos a entrar para uma sala, eu vou para de ser perfeccionista</p>	<p>quando imagina algo e tem de ser feito tal e qual como imaginou.</p> <p>Refere, ainda, ser importante sobrepor necessidades e de querer ser perfeita inicialmente em algo e depois já o querer ser noutra coisa. Relata um exemplo, no qual se uma decoração não está como imaginou e a tempo P6 refere passar-se dos carros, contudo se tiver maior urgência em fazer outra coisa deixa a decoração para segundo plano priorizando o seu foco e insistência, mas não deixando de ser perfeita no que efetua.</p>	<p>Incapacidade para saber parar</p> <p>Necessidade de fazer as coisas tal e qual como imaginou</p> <p>Sobreposição de necessidades, a nível profissional, e importância de estabelecer prioridades no momento</p> <p>Necessidade de se manter perfeita e focada na execução das tarefas</p>
--	--	--	--

	<p>naquilo que está feito que são os centros de mesa, e vou deixar que fiquem como estão, para passar a ser perfeccionista no atendimento que vou ter que dar aos noivos e perceber que existem prioridades. Portanto, o meu perfeccionismo tem a ver neste momento com prioridades a nível de trabalho. O que é que é mais importante e no que é que eu devo ser mais perfeita, isto não quer dizer que eu deixe de ser perfeita nas prioridades mais baixas que eu tenho, mas o meu nível de insistência tem que ser focado porque se eu...isto, lá está, é uma técnica que nós temos para nós mesmos...mas se eu me focar em ser perfeita em tudo, não vou ser perfeita em nada e como eu não gosto de falhar prefiro...prefiro criar prioridades, a não criar prioridades. Isto por exemplo, é um dos exemplos.</p>		
U.S.51	<p>E – Hm...Hm...A perspetiva é essa. E o que é o passar-se dos carretos?</p> <p>P6 – Ah! Não, eu...eu quando digo passar-me dos carretos não é eu passar-me com alguém, eu não acredito em faltas de educação no trabalho. Ah até porque eu já passei por situações em que se passaram comigo dos carretos e eu não gostei, portanto ah eu não gosto de ser bola de...saco de pancada para ninguém nem que sejam comigo. Portanto, o</p>	<p>P6 refere que passar-se dos carretos em algumas situações significa sentir-se cada vez mais ansiosa e dramática.</p>	<p>Ansiedade quando os resultados não estão a ficar como gostaria</p>

	que eu quero dizer com passar-me dos carretos é...é uma noção de ansiedade quase que misturada com espalhafato, portanto é <i>“Oh meu Deus, isto não vai ficar feito e o mundo vai acabar porque as rosas não são rosa bebe e rosa ligeiramente bebe”</i> , portanto é dentro deste nível.		
U.S.52	<p>E – E isso acontece?</p> <p>P6 – Claro, isto acontece-me imenso. Eu quando a pétala não está um centímetro para a direita e está a para a esquerda, de repente aquilo já está tudo horrível e nada daquilo que foi feito vale alguma coisa. A minha desvalorização no trabalho tem muito a ver com as expetativas que eu crio sobre o trabalho que eu estou a fazer naquele momento.</p>	P6 relata um exemplo no qual uma pétala está, para si, encontra-se no sítio errado e tudo o que foi feito a esse nível deixa de valer alguma coisa. Refere que, a nível profissional, a desvalorização do seu trabalho se associa muito às expetativas que estabelece para si mesma.	<p>Comportamentos de ordem obsessiva, a nível profissional</p> <p>Se algo não estiver bem, tudo o que foi feito até então não vale de nada</p> <p>Desvalorização do seu trabalho de acordo com as expetativas que estabeleceu para si própria</p>
U.S.53	<p>E – Expetativas elevadas?</p> <p>P6 – São, são expetativas muito elevadas. Ah, mas depois a minha trivialização também relativamente aquilo que são as minhas prioridades faz com que eu muitas das vezes <i>“Pronto, ok está feito está feito, tem de ficar assim e não há nada a fazer”</i>, porque o meu trabalho foca-se muito em momentos. Portanto, no momento A nós temos que estar a fazer isto, no momento B aquilo, no momento C já foi, já perdeu o B não existe porque o</p>	P6 considera que estabelece expetativas muito elevadas para si, mas que simultaneamente consegue criar prioridades na execução das suas tarefas, sem poder voltar atrás.	<p>Estabelecimento de expetativas muito elevadas para si própria</p> <p>Capacidade de criar prioridades no decorrer da execução das tarefas, a nível profissional, não voltando atrás nas mesmas</p>

	<p>C está agora em primeiro. Se as coisas não acontecerem no momento, não vão acontecer nunca mais porque o casamento é uma vez e portanto nós no momento não podemos voltar atrás...nós em muitos trabalhos, podemos muitas vezes ficar ou levar trabalho para casa e pensar e no dia seguinte trazer, voltarmos a insistir e fazer, aqui não existisse isso! Ou nós acertamos à primeira ou não acertamos nunca mais. Portanto, nós temos de ser perfeitos naquele momento e tem de estar tudo ok. Ah, o passar dos carretos é só uma fase daquilo que são só <i>Wedding Planners</i> em todo o mundo e que também me assiste a mim, de vez em quando.</p>		
U.S.54	<p>E – E nesses momentos, o que é que sente? Naquelas situações em que as prioridades mudam?</p> <p>P6 – É frustrante naqueles momentos, mas é automaticamente...nós passamos da frustração para a preocupação com outra coisa em cinco segundos. Uma coisa que para nós no momento e há cinco minutos atrás era a coisa mais relevante do mundo, que era uma pétala estar para</p>	<p>P6 refere que quando prioriza e trivializa, em termos de relevância, as suas tarefas, acaba também por se sentir frustrada e preocupada. Para P6, o seu perfeccionismo atua numa constante entre o sentir-se num momento bem e depois noutra momento desiludida, como uma luta entre o bom, o ótimo e o péssimo.</p>	<p>Trivialização das tarefas a executar, de acordo com a relevância atribuída</p> <p>Ambivalência entre bem-estar e sentimento de desilusão, associada à experiência do perfeccionismo</p>

	<p>a esquerda e era para estar para a direita, de repente já não tem relevância nenhuma porque nós já passámos para outra, portanto quando eu falo de trivialização é isto que eu quero dizer, é nós...a nível emocional nós passamos do oito para o 80, e com muita facilidade e voltamos ao oito novamente se for preciso. E isto é uma constante daquilo que é o perfeccionismo também, é nós sentirmo-nos, acho eu...bem e depois de repente desiludido, e depois bem outra vez e depois afinal já não está assim tão bem...estamos sempre nesta luta constante daquilo que é o bom, o ótimo e o péssimo.</p>		
U.S.55	<p>E – E nesse sentido, mudava algo em si?</p> <p>P6 – Ah...é assim no contexto profissional acho que é complicado de dizer se mudava alguma coisa em mim ou não, isto porquê? Porque eu acho que ter valores em contextos profissionais é uma das coisas mais importantes, porque é aquilo que nos distingue a nível...pela nossa qualidade ou falta de qualidade, porque se nós não tivermos valores nós não conseguimos produzir o trabalho com a qualidade.</p>	<p>P6 refere que a nível profissional considera ser complicado mudar alguma coisa em si, devido aos valores que já lhe são intrínsecos e que a distinguem. É importante ter valores para conseguir produzir um trabalho com qualidade.</p>	<p>Dificuldade em mudar a forma como é, a nível profissional</p> <p>Valorização dos seus valores pessoais, para produzir um trabalho de qualidade perante os outros</p>
U.S.56	<p>E – E quais são esses valores?</p> <p>P6 – Aqui quando eu estou a dizer valores é nós termos respeito pelo</p>	<p>P6 considera serem valores importantes o respeito pelo outro, quando dar e retirar algo e saber pedir ao outro. Refere, ainda, sentir</p>	<p>Valoriza valores como o respeito pelo outro e saber pedir ao outro</p>

	<p>outro, sabermos quando dar ao fornecedor e quando retirar do fornecedor, sabermos ah pedir e quando não pedir, sabermos ah calarmo-nos quando devemos estar calados, ah tudo isto para mim são valores que tal como na vida pessoal são valores que se aplicam em tudo aquilo que nós fazemos...ah e é importante...eu quando digo também perder valores o que eu quero dizer é se eu não agir da forma como eu ajo hoje em dia, ah e se eu retirar de mim isto, eu vou estar a perder valores que me distingue enquanto profissional no mercado de trabalho.</p>	<p>que se não agir da melhor forma que considera perderá valores que a distinguem enquanto profissional no seu mercado de trabalho.</p>	<p>Crença de que perderá valores caso não aja da melhor forma possível</p>
U.S.57	<p>Eu não diria que me mudava, eu diria que talvez me tivesse de adaptar em determinadas situações, para não ser tao extremista.</p> <p>E – Extremista o que significa para si?</p> <p>P6 – Extremista no sentido de riscar pessoas no mercado de trabalho com a facilidade com que eu faço. Porque se forem fornecedores com quem eu já trabalho tenho um nível de aceitação muito maior, que às vezes são amigos são pessoas que eu compreendo que existe mais vida para além daquilo, mas se eu por exemplo se a pessoa me falhar no primeiro contacto e eu se não a conheça de lado nenhum eu já não tenho o mesmo pensamento de “Ah,</p>	<p>P6 refere que não mudaria a esse nível, mas antes que se adaptaria em determinadas situações, não sendo tao extremista com as atitudes e comportamentos dos outros. Considera importante um maior nível de aceitação com os outros que já conhece e com quem já trabalhou anteriormente.</p>	<p>Importância atribuída à adaptabilidade em determinadas situações</p> <p>Perceção de ser extremista com as atitudes e comportamentos dos outros</p> <p>Importância atribuída à capacidade de aceitação dos outros</p>

	<p><i>esta pessoa tem filhos e se calhar foi por causa disso ou esta pessoa tem a mãe doente ou o pai”, quer dizer eu quando são fornecedores que são pessoas com quem eu já trabalhei, eu penso calma porque esta pessoas foi alguma coisa da família ou se calhar alguma coisa não está bem e existe uma relação, mesmo que não seja muito pessoal existe ali uma ligação; com pessoas que eu não conheci e que é o primeiro contacto que tenha ah já foram e não há volta a dar porque são pessoas que não me dizem nada.</i></p>		
U.S.58	<p>E – É importante o primeiro contacto?</p> <p>P6 – O primeiro contacto é a coisa mais importante que nós temos. Aliás já não sei quem é que dizia, que a primeira impressão...não tens uma segunda oportunidade para causa uma primeira impressão e é mesmo isso...</p> <p>E – E sente que não tem essa segunda oportunidade?</p> <p>P6 – Eu não dou é uma segunda oportunidade. Ah as pessoas comigo acho que já não funcionam tanto assim, mas sim eu normalmente não dou uma segunda oportunidade a pessoas que me falham na primeira vez no contexto profissional.</p>	<p>Para P6 o primeiro contacto, a nível profissional especificamente, é a coisa mais importante que temos considerando que não existe uma segunda oportunidade para causar uma primeira impressão.</p> <p>P6 refere não dar essa segunda oportunidade a quem falhou consigo, a nível profissional.</p>	<p>Impossibilidade de uma segunda oportunidade a quem já falhou consigo, a nível profissional</p>
U.S.59	<p>E – E considera que isso tem algum impacto?</p>	<p>P6 refere que as suas atitudes têm impacto nas relações e contactos com outros</p>	<p>Perfeccionismo percecionado como</p>

	<p>P6 – Acho que isso, sim...primeiro porque me reduz a lista de fornecedores! E depois porque às vezes, a qualidade do trabalho de uma pessoa não está, isto é...nós no contexto dos casamentos, nós temos de perceber duas coisas que é...a primeira é as relações interpessoais que nós temos com fornecedores ok? Nós podemos não gostar da pessoa, mas a nossa obrigação para com o cliente é nós providenciarmos o melhor fornecedor possível para aquela tarefa e se eu não gostar de alguém, ou se não gostar da forma como aquela pessoa me abordou à primeira, e se eu for aconselhar outro fornecedor que pode ter a mesma qualidade ou...pode não ser tão indicado eu estou a falhar com o meu trabalho para com o cliente, portanto e é isso que não posso fazer...eu tenho que, independentemente de eu gostar não gostar, que tenha sido bem ou mal educada, eu tenho que aconselhar o melhor fornecedor para o meu cliente. Aquilo como é óbvio que eu tenho de analisar é, com base naquilo que foi a minha perspetiva daquela pessoa será que esta pessoa que tiver a mesma atitude com o meu cliente que teve comigo, será que vai prestar um bom serviço ou não? Se eu conseguir responder a essa pergunta e se disser que sim, então eu seria uma</p>	<p>fornecedores, bem como na análise da qualidade do trabalho dos outros por exemplo; não deixa, contudo, de sentir uma primeira obrigação para com os seus clientes e as suas necessidades.</p>	<p>impactante nas relações e contactos com os outros e na análise do trabalho dos outros, a nível profissional</p> <p>Sensação de obrigação com os outros e com o cumprimento das suas necessidades</p>
--	--	--	---



	<p>má profissional se eu não o aconselhasse.</p> <p>E – Identifica isso?</p> <p>P6 – Claro, sim mas é...mas é complicado ter que fazer este estudo todos os dias, quer dizer...há pessoas que simplesmente não fazem este estudo, porque não têm esta...esta...estes estereótipos, estas preconceções das pessoas não é?</p>		
U.S.60	<p>Há pessoas simplesmente que encaram isto com uma naturalidade muito mais simples e para eles o ser <i>Wedding Planner</i> é uma coisa muito mais fácil. Para mim, é esta luta constante.</p>	<p>P6 afirma que para outros o ser <i>Wedding Planner</i> é uma coisa muito mais fácil, e que para si se torna uma luta constante.</p>	<p>Luta constante no seu trabalho</p>
U.S.61	<p>E – Mas algo de que gosta, como tinha referido inicialmente?</p> <p>P6 – Ah...esta parte não, esta parte não gosto muito. Gosto de ser <i>Wedding Planner</i>, gosto de me envolver com a vida das pessoas, gosto de perceber o que é que eu posso trazer de novo à vida das pessoas, que ideias, o que é que se pode fazer diferente, o que é que nós podemos...que tendências é que nós podemos ah criar. Mas esta parte de ter de estar constantemente a analisar as pessoas, não é uma parte que me agrade.</p> <p>E – E sente que tem essa necessidade?</p>	<p>Todavia, P6 gosta de ser <i>Wedding Planner</i> e de envolver com a vida das pessoas, perceber o que pode trazer de novo à vida dos outros e do que pode ser diferente, excetuando a parte de analisar rigorosamente o trabalho dos outros.</p>	<p>Gosta de ajudar os outros e envolver-se na vida dos outros</p>

	<p>P6 – Sinto sim, isto é, sinto que tenho que analisar as pessoas para as aconselhar aos clientes, mas sinto que esta análise...a primeira análise que eu faço, é uma análise que não é involuntária porque eu faço-a porque quero, mas é quase que como um teste que eu faço às pessoas inicialmente, que não tem que existir.</p>		
U.S.62	<p>E – E farão o mesmo consigo?</p> <p>P6 – Ah...não! Não, pelo menos da mesma forma e tão exaustivamente, não me parece que façam o mesmo comigo. Embora existam pessoas...eu acho que as pessoas ou gostam de mim ou me odeiam, eu não sou uma pessoa de meios-terminos. E acho que quem gosta de mim adora e quem não gosta de mim, mete à borda do prato.</p>	<p>P6 considera que os outros não fazem esta mesma análise ao seu trabalho, pelo menos não de forma tão exaustiva.</p> <p>Refere, ainda, não ser uma pessoa de meios-terminos e sente que os outros ou a adoram ou a odeiam.</p>	<p>Crença de que os outros não efetuam uma análise tão rigorosa ao seu trabalho</p> <p>Não se caracteriza-se como alguém de meios-terminos</p>
U.S.63	<p>E – Hm...E tem algo mais que queria acrescentar?</p> <p>P6 – Não...não sei, não estou agora assim a ver nada agora...</p> <p>E – Então, muito obrigada pela sua participação.</p>	<p>P6 refere que não tem mais nada de relevante a acrescentar.</p>	

**Anexo 11.** Tabela 8 – *Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo.*

<b>Necessidade de <i>existir</i> como um ser-perfeito</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Confirmar/Validar as próprias capacidades (P2, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Ser reconhecido e bem-visto pelos outros (P2, P3, P4 e P6)</li> <li>• Dar respostas consistentes aos outros (P1 e P2)</li> <li>• Agradar aos outros e cumprir com expectativas/padrões impostos (P1, P2, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Ser amada(o) pelos outros significativos, impedindo um sentimento de vazio (P3 e P6)</li> <li>• Compensar os outros (P1, P2 e P6)</li> </ul>
<b>Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medo de falhar com o próprio e com os outros (P1, P2, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Ser vista(o) como alguém fraco e falhado (P2 e P3)</li> <li>• Admitir a existência de fragilidades (P3)</li> <li>• Impedir a sua autenticidade (P3, P4 e P6)</li> <li>• Medo da solidão (P3 e P6)</li> </ul>
<b>Dificuldade de Expressão do Sofrimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocontrolo (P2 e P5)</li> <li>• Evitamento de conflitos com os outros (P2 e P4)</li> <li>• Dificuldade na partilha de sentimentos (P1, P2 e P3)</li> <li>• Sentimento de fardo para os outros (P2 e P6)</li> </ul>
<b>Estratégias de Funcionamento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptação às situações (P1, P2, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Mudança de objetivos e criação de prioridades, de acordo com as próprias necessidades (P2, P4 e P6)</li> <li>• Organização e planeamento (P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Aprender com os erros do passado (P1, P5 e P6)</li> <li>• Autoconhecimento (P2 e P3)</li> </ul>
<b>Vivências com valência emocional negativa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desvalorização pessoal e perda de valor próprio (P1, P2, P3 e P6)</li> <li>• Incompreensão por parte dos outros e solidão (P1, P2, P3 e P4)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustração (P2, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Angústia (P1, P2, P3 e P6)</li> <li>• Ansiedade (P2, P3, P4 e P6)</li> <li>• Culpa (P2, P3, P4 e P6)</li> <li>• Exaustão/Desgaste físico e psicológico (P4, P5 e P6)</li> </ul>
<b>Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perda de outros significativos (P3)</li> <li>• Sensação de bloqueio (P2 e P4)</li> <li>• Desequilíbrios nas relações interpessoais (P1, P3, P4, P5 e P6)</li> <li>• Trabalho Terapêutico (P3 e P4)</li> <li>• Consciencialização das próprias capacidades e limites, e de que não existem seres perfeitos (P1, P2, P3, P4, P5 e P6)</li> </ul>

**Anexo 12.** Tabela 9 – *Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo e Variâncias Empíricas.*

Constituintes Essenciais	P1	P2	P3	P4	P5	P6
<b>Necessidade de existir como um ser-perfeito</b>	<p>“Tentar ser de ferro é fingir que nada se está a passar...é sentir as coisas e fingir que não se passa nada...é tentar ser sempre o melhor, sempre o melhor, ser uma máquina no sentido teórico. Sou sempre o melhor a tudo, máquina que ninguém consegue bater.” (U.S.51)</p>	<p>“ (...) [importa o que os outros pensam] em meios académicos e profissionais sim, sem dúvida! Na minha base mais pessoal também, as pessoas importantes para mim, é importante que elas vejam também o meu esforço e o que eu faço e isso sim.” (U.S.6)</p> <p>“ (...) [importa dar um boa resposta aos outros] Sim, acho que se pode dizer isso. Sim! (...)” U.S.31)</p>	<p>“ (...) porque nós só queremos ser perfeccionistas não é só porque somos masoquistas, mas sim porque nós queremos ser amados pelas outras pessoas (...)” (U.S.22)</p> <p>“ (...)é como se te tivessem a dizer “<i>Epá, estás a fazer um granda trabalho!</i>” (...) e isto é maravilhoso, é maravilhoso sentir-me útil.” (U.S.34)</p> <p>“O existir, o ser perfeito, o ser perfeito para o outro porque eu sem o outro não sou nada (...)” (U.S.38)</p>	<p>“ (...) se eu não me destaco, não vale a pena e mais valia estar a fazer outra coisa (...)” (U.S.3)</p> <p>“ (...) eu diria que o ficar bem visto é uma ferramenta, a necessidade para cumprir o objetivo (...)” (U.S.27)</p>	<p>“ (...) expetativas e metas quase impossíveis de atingir (...) eram inatingíveis.” (U.S.17)</p>	<p>“é a necessidade de ser aceite um pouco...acho que é as pessoas olharem para nós e dizerem que está ali uma pessoa que é válida e que realmente representa alguma coisa (...)” (U.S.21)</p>
<b>Sentimento de Impossibilidade de falhar/desistir</b>	<p>“ (...) é o tentar...como é que eu hei-de dizer, é não</p>	<p>“Se eu perderia valor? (...) Sim, sim. Sim, ia-me ser difícil,</p>	<p>“ (...) eu sou para os outros, sou forte uma pessoa que</p>	<p>“ (...) sobre a possibilidade de falhar ou não executar as</p>	<p>“ser meticoloso, ser pormenorizado, ser...levar as</p>	<p>“Perfeccionismo para mim é muito mais o medo de falhar</p>

	tentar falhar, que até pode ser vá algo contraproducent e...como é que hei-de dizer, ser dois opostos ou seja estou a dizer não devemos ter...não devemos...ou seja, não devemos ter atenção aos pormenores, mas depois eu não quero falhar.” (U.S.12)	ah...sim, a resposta é sim. (...) Não sei...ah inconscientemente tinha metas na minha cabeça que se não atingisse era complicado (...).” (U.S.43)	consegue tudo aquilo que quer, uma pessoa que não sofre, uma pessoa que ah faz faz (...).” (U.S.9)	tarefas o que é que posso dizer aqui? Normalmente nem se coloca essa hipótese de não fazer as coisas dentro das nossas capacidades nem é tanto o sentir-me pressionado, é que simplesmente fazer e não desisto.” (U.S.2)	coisas ah...paulatinamente no sentido de atingir aquele objetivo ah...ah...pensar em tudo o que está em volta da questão que estamos a abordar, pensar em todos os promenorezinhos que podem advir no problema (...) tendem a que as pessoas me dizem que eu seja perfeccionista.” (U.S.37)	do que propriamente o contexto de ser perfeccionista, enquanto sucesso da pessoa.” (U.S.15)
<b>Dificuldade de Expressão do Sofrimento</b>	“(…) às vezes eu sinto algo mas não demonstro, acabo por não demonstrar aquilo que eu sinto aos outros (...).” (U.S.5)	“Não gosto de ter conflitos, de ter mau ambiente com ninguém, não gosto de saber que alguém não gosta de mim (...).” (U.S.34) “(…) não queria ser um peso depois, muito maior para os meus pais. Aí ya, ia achar que tinha perdido valor, que tinha falhado aí e ia achar essas	“Eu tenho o Mundo às minhas costas e eu continuo com o Mundo às minhas costas, isto...eu não tenho que partilhar com ninguém (...).” (U.S.42)	“ Ah (...) muitas coisas a acontecer (...), muita coisa junta mas o objetivo era não pensar (...).” (U.S.15)	“E então eu tento fazer...não fazer isso, por exemplo, tento estar sempre alegre (...).” (U.S.16)	“mas que depois nós não podemos estar a mostrar as nossas emoções porque podemos estar a ir contra aquilo que as pessoas (...).” (U.S.29)

		coisas (...).” (U.S.45)				
<b>Estratégias de Funcionamento</b>	<p>“(…) sou uma pessoa que sou mais ligada aos princípios. Acho que ter princípios nos permite adaptar melhor às situações” (U.S.1)</p> <p>“Mas muitas vezes, são os próprios princípios e a estratégia que permite que tu não falhes (...).” (U.S.13)</p>	<p>“Estava mais segura só, daquilo que eu sabia e daquilo que tinha feito. Isto veio...foi uma aprendizagem do percurso todo, fui ficando cada vez mais segura e menos tremeliques com essas coisas, sim (...).” (U.S.42)</p>	<p>“não deixa de existir mas eu adapto-me! (...) Porque não é mudar, porque eu acredito piamente que nós não mudamos, nós adaptamo-nos e moldamo-nos, porque nós somos o que somos.” (U.S.51)</p>	<p>“(…) aprender que também é importante conseguir transmitir essa capacidade sem entrar fricção com os outros.” (U.S.12)</p>	<p>“(…) nós nos organizarmos, nós fazermos o planeamento, ah...e levarmos as coisas, tarefa a tarefa até se conseguir fazer e atingir-se o objetivo final.” (U.S.7)</p> <p>“(…) a gente depois também se vai adaptando (...).” (U.S.22)</p>	<p>“(…) o meu perfeccionismo tem a ver neste momento com prioridades a nível de trabalho.” (U.S.50)</p>
<b>Vivências com valência emocional negativa</b>	<p>“Baixa autoestima e tristeza...não conseguir falar com as outras pessoas, tristeza...Eu ainda tenho alguns bloqueios, mas nessa altura...era...ne m tem comparação...” (U.S.52)</p>	<p>“(…) estava a ser mesmo uma angústia tremenda para mim (...).” (U.S.9)</p> <p>“(…) estou a prepará-la de tal forma ansiosa, não conseguir dormir por causa disso, estou de volta daquilo (...).” (U.S.49)</p>	<p>“Ah...frustro-me, fico muito em baixo mas depois faço a coisa na perfeição, não sei bem explicar este passo e é um processo que me causa muito...muita aflição, bastante.” (U.S.3)</p>	<p>“Na ausência de possibilidade de me destacar e de mostrar que eu tenho capacidades únicas, gera-se frustração.” (U.S.3)</p>	<p>“é frustrante porque uma pessoa está a tentar seguir as coisas como deve de ser e quando chega ali a um ponto vê que não consegue e é frustrante (...).” (U.S.9)</p>	<p>“(…) estou a falhar mas a culpa é minha e a responsabilidade é minha, portanto a falha é minha, o insucesso é meu.” (U.S.17)</p> <p>“(…) sinto ansiedade (...) esgotamento (...) é angustiante e é...chega a ser um pouco sofrido.” (U.S.20)</p>

<b>Desejo/Concretização de mudança do seu modo de ser</b>	<p>“Mas depois cheguei a uma altura que ser perfeccionista, já não fazia mais sentido para mim (...).” (U.S.40)</p>	<p>“ (...) eu comecei o segundo semestre naquela <i>“Pronto, agora vou é que vou gostar”</i>, mas depois não gostei de nada outra vez e atingi o meu limite. Aí foi muito complicado...” (U.S.14)</p>	<p>“Mudou com a morte do meu pai...mudou com a morte do meu pai, que trouxe-me a maior tristeza da minha vida mas também me...abriu-me os olhos (...).” (U.S.43)</p>	<p>“ [Trabalho Terapêutico] foi um dos grandes desbloqueadores (...).” (U.S.29)</p>	<p>“ (...) como se eu tivesse aqui uma coisa no cérebro que vou varrendo (...) focando-me naquilo que é o mais importante, (...) a família, os amigos (...) arranjar formas de ultrapassar isto (...).” (U.S.14)</p>	<p>“Como é óbvio as pessoas...todos nós falhamos (...).” (U.S.23)</p> <p>“ (...) eu tenho noção das minhas capacidades e até que ponto é que posso ir. Ah e fico por aí, basicamente.” (U.S.26)</p>
---	---	---	--	---	--	---

**Anexo 13.** Figura 2 – Esquema Global dos Constituintes Essenciais na Experiência Subjetiva do Perfeccionismo.

